

PLAIN

TALK

FOR PARENTS

Acerca de cómo ser padres perfectos

About how to be a perfect parent

¿Sabía usted que no existen los padres perfectos?

Y que no hay cantidad de atención para la pequeña Susy, y ninguna cantidad de capacitación, abrazos, disciplina, explicación, alimentación, paciencia y hasta amor por el pequeño Johnny lo incluirán a usted o a cualquier otra persona en la categoría de "perfecto".

Es posible que se sorprenda, porque a las madres y a los padres siempre se les dice cual es la forma "correcta" de criar a sus hijos. Todos los fabricantes de juguetes, celebridades de televisión o las abuelas en los mercados parecen ser expertos, y parecen estar dispuestos a dar consejos a las madres y padres. Hay juguetes "correctos" para comprar y cereales "correctos" para alimentar a sus hijos. Está la escuela "correcta" para enviar a sus hijos y la cantidad de tiempo recomendada para pasar con ellos todos los días.

Con razón muchas mujeres y hombres, en especial los padres primerizos, están tan preocupados por hacer lo "correcto". Sus sueños son convertirse en padres perfectos, de niños perfectos.

Sin embargo, eso no siempre sucede así, y muchos padres terminan pensando que han fracasado. Se regañan a sí mismos. Se sienten culpables.

No se dan cuenta que han diseñado para ellos una tarea que ningún ser humano puede llevar a cabo. Intentan acomodar sus personalidades y familias en funciones fijas, funciones/roles que han creado en sus mentes, de forma consciente o inconsciente, a partir de todos los consejos que han recibido. ¡Pero intentar desempeñar el role de otra persona es como tratar de caber en la piel de otra persona! Aún si se pudiese (pero no se puede), lo único que lograría es sentirse miserable, al igual que sus hijos.



Entonces, ¿qué deben hacer los padres?

La verdad es que, en el fondo, cada mujer tiene su propio y único estilo de maternidad, y cada hombre tiene su forma de ser padre. A algunos les gusta jugar con sus hijos, a otros les gusta tener más tiempo disponible para sí mismos. Algunos trabajan en casa, otros trabajan en relación de dependencia. Algunos disfrutan cocinar y tener muchas atenciones, leer cuentos y cantar canciones de cuna, jugar al fútbol y salir de pesca con sus hijos; otros, francamente, prefieren la compañía de adultos. Algunos comparten las vivencias de la crianza, mientras que otros prefieren hacerlo solos. Cada uno debe descubrir el estilo de crianza que es adecuado, y ese estilo será único y no se parecerá a ningún otro.

Encontrar su propio estilo de crianza es una cuestión de ser honesto consigo mismo. Evalúe sus preferencias, talentos, gustos, temores, sensibilidades, circunstancias. Luego, desarrolle sus fortalezas y acepte sus limitaciones.

Esto significa: ¡No pelee contra usted mismo! Por ejemplo, si realmente odia construir bloques con su hijo de dos años, no lo haga. En cambio, busque un amigo/amiga con el cual su hijo pueda jugar a eso, luego busque una actividad, que a usted le gusta, para estar cerca de su hijo, por ejemplo acurrucarse junto a su hijo a la hora de dormir.

Tenga en cuenta que cometerá errores, no se sienta culpable. Todos los padres cometen errores. Si se siente tranquilo se beneficiará de dos formas. Primero, se sentirá más feliz, y habrá menos posibilidades de que pierda la paciencia. Segundo, ¡lo mismo le pasará a su hijo!

Con frecuencia, los niños copian los estados anímicos y los rasgos de personalidad de sus padres. Por ejemplo, si usted es una persona tensa y perfeccionista, fomentará en su hijo que sea una persona exigente, inhibida o alguien que se preocupa por todo. Por otro lado, si usted es una persona tranquila que se acepta a sí mismo y a los demás, lo más probable es que su hijo sea igual.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias que le ayudarán a descubrir su propio estilo de cómo criar a sus hijos:

1. No piense que tiene que tener sentimientos de amor hacia su hijo todo el tiempo. Amar es más que sentimientos, es un compromiso. Lo más importante es ofrecerle a su hijo un sentido general de seguridad y que sepa que siempre estará allí cuando lo necesite.

2. No tenga temor al sentirse enfadado con su hijo. Es normal, ¡todos los padres lo han sentido alguna vez! Simplemente recuerde que tener esos sentimientos no es lo mismo que actuar de acuerdo a ellos.

3. No sienta que tiene que hacer lo mejor todo el tiempo. Tenga en cuenta que cuando se sienta cansado, frustrado, enfermo o enfadado, simplemente no tendrá ganas de ser paciente, de escuchar con atención o de cocinar una deliciosa comida. En esos momentos, ¡cúidese a sí mismo! Llame a una niñera, tome una siesta, haga ejercicio, vaya al cine, tome un baño de burbujas. Si usted se mimma y cuida de sí mismo, así será con su hijo.

4. No debe impedir que su hijo cometa errores. Los niños, al igual que los adultos, a veces aprenden mejor de las propias experiencias. (Por supuesto, que deberá impedir que Susy se arroje al agua si no sabe nadar y que Johnny haga dedo/pida un aventón en Nueva York). Hágale saber a su hijo que usted estará presente para aconsejarle y cuando lo necesite, y aunque él o ella cometa errores, su amor seguirá siendo igual de grande.

5. Cúidese a sí mismo. Ser padres es una tarea muy exigente y difícil. Es física y emocionalmente desgastante, y usted necesita estar saludable, dormir y alimentarse bien para tener las fuerzas necesarias para enfrentar dicha tarea.

6. Controle el estrés. Observe las señales de estrés: nerviosismo, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza o de estómago frecuentes. Haga lo que sea necesario para relajarse. A veces, no tenemos en cuenta esos pequeños placeres que nos hacen sentir “en paz con el mundo” nuevamente, tales como los deportes, la jardinería, hablar con amigos o salir de vacaciones.

7. No se automedique con fármacos o alcohol. Solamente le dan la falsa sensación de que está escapando de los problemas. Mientras tanto, el problema continúa y probablemente empeora.

8. No trate de dirigir un hogar que se centra en el niño solamente. Los niños se sienten más seguros y menos

presionados si saben que la familia no gira en torno a ellos. Parte del crecimiento de un niño es reconocer gradualmente que no son el centro del universo; ni en la escuela ni con sus amigos, y más adelante, ni en sus trabajos o en la comunidad. No les dé una impresión errónea ahora. La familia pertenece a todos los miembros que la componen, incluyendo usted. Es importante que los padres tengan su propio espacio, tiempo libre, opiniones, amigos y actividades.

9. Si está casado, también priorice su relación de pareja, manteniéndola saludable y en buenos términos. Esto no es fácil cuando se tienen niños. Trate de fijar noches libres juntos, ocasionales fines de semana o vacaciones solos, comprenda y tenga atenciones especiales con su pareja. Si está feliz en su relación, será un padre feliz.

10. No sienta que debe “hacerlo solo”. Hable con sus amigos. Comparta su vida y confianza con otros adultos. Encuentre apoyo en el vecindario, la iglesia, grupos de interés especial o grupos de padres.

La ayuda no está lejos.

No dude en pedir ayuda si se encuentra en una situación que piensa que no puede manejar. Tal vez necesita hablar con su pareja, un amigo o un vecino.

Para consultar los grupos de educación de padres y grupos de apoyo, sírvase llamar al representante del programa: **Family Living del condado** www.uwex.edu/ces/cty o **Prevent Child Abuse Wisconsin** www.Preventchildabusewi.org

608-256-3374 o **1-800-CHILDREN**

Para asistencia puede llamar a la línea de ayuda para padres:

Milwaukee: 414-671-0566

Madison: 608-241-2221

Si desea obtener asesoramiento profesional, llame a una agencia social local o al departamento de servicios sociales/servicios humanos del condado. Si la agencia a la que llama no ofrece el tipo de servicio que está buscando, solicite ser remitido a algún otro lado.

Content for this publication was developed by the State of Minnesota Department of Public Welfare. It may be reproduced without permission. A credit line would be appreciated.
Para ordenar copias adicionales comuníquese con el Child Care Information Center - 1.800.362.7353 o visite www.ccic.wi.gov



**Wisconsin Department of
Children and Families**
201 W Washington Ave.
Madison WI 53703

El Department of Children and Families es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene alguna discapacidad y necesita acceder a servicios, recibir información en un formato alternativo o necesita que le traduzcan la información a otro idioma, comuníquese con el Division of Early Care and Education (Sección del cuidado y educación temprana) al 608-422-6002. Las personas sordas, con dificultades auditivas, sordociegas o con discapacidad del habla pueden utilizar el Wisconsin Relay Service (WRS) – llame al 711 para comunicarse con el departamento.
 DCF-P-11787-S (R.08/2021) (T.08/2021)