¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES?

Guía para ayudarles a tener éxito como padres y madres de familia

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ▸ Institutos Nacionales de la Salud
▸ El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*

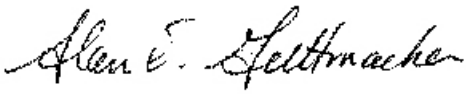
Estimados padres y madres de familia:

Como padres, tenemos uno de los trabajos más importantes del mundo. No hay nada que podamos hacer durante nuestra vida que sea más significativo que la forma en que criamos a nuestros hijos. Es un trabajo desafiante y de tiempo completo que dura el resto de nuestra vida, sin importar cuan grandes estén nuestros hijos. Si bien criarlos nos enfrenta a una serie de luchas y desafíos, también nos ofrece grandes satisfacciones que nos pueden durar toda la vida.

Esta guía trata sobre ciertas luchas y desafíos que acompañan la crianza de los hijos y destaca algunas de las muchas satisfacciones que trae consigo. La información contenida en esta guía está basada en décadas de investigaciones sobre la crianza de los hijos, así como en la experiencia de algunos padres y expertos en el tema. La guía está diseñada para todo tipo de padres, desde quienes son padres por primera vez hasta quienes son abuelos, de tal manera que cualquier persona que tenga cualquier tipo de interacción con los niños puedan beneficiarse de esta valiosa información.

La crianza de los hijos no sólo es vital para nuestro presente, sino también para nuestro futuro a medida que nuestros hijos se vayan convirtiendo en padres. Criar hijos es una aventura llena de sorpresas y cambios. Espero que esta información los ayude a moldear sus propias técnicas y convicciones en el camino que emprenden en la crianza de sus hijos.

Atentamente,



Alan E. Guttmacher, M.D.
Director
El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*

CONTENIDO

2 **¿Qué significa ser padres?**

6 **Cómo responder** a su hijo en forma adecuada

9 **Ideas de cómo tomar acción**

16 **Cómo prevenir** comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran

20 **Ideas de cómo tomar acción**

28 **Cómo supervisar** las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea

32 **Ideas de cómo tomar acción**

38 **Cómo aconsejar** a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados

42 **Ideas de cómo tomar acción**

50 **Cómo servir de modelo** con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo

54 **Ideas de cómo tomar acción**

64 **Recuerde...**

65 **Referencias**

67 **Reconocimientos**

69 **Para más información...**

¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES?

¿Ha escuchado los consejos más recientes sobre cómo criar a sus hijos?

Por supuesto que sí. Siempre hay alguien dispuesto a ofrecer consejos, ya sean expertos en la materia o sean otros padres de familia. No importa si se trata de dar consejos sobre cómo criar a los hijos o de cómo sobrevivir el ser padres; haga esto, no haga esto; debe hacer esto o no lo debe hacer; este tipo de consejos los escucha todos los días.

Pero, con tanta información disponible, ¿Cómo se puede saber qué es lo que *realmente* funciona? ¿Cómo saber qué consejos seguir? ¿Acaso criar a los hijos no es cosa de sentido común? ¿Cómo pueden saber los expertos lo que es ser padres en un *verdadero* hogar?

¿Qué deben hacer los padres?

Intente usar el método que se presenta en esta guía, conocido como RPM3 (por las siglas en inglés de cada una de las cinco habilidades fundamentales que deben saber los padres). Es un método sencillo de utilizar que le servirá para la crianza de sus hijos y que fue diseñado por El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (*Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development, NICHD).

Durante más de 30 años, el NICHD (por sus siglas en inglés) ha realizado y respaldado investigaciones relacionadas con la crianza de los hijos y el desarrollo infantil. Hemos hablado con expertos, padres y niños. Hemos reunido estadísticas, identificado mitos y evaluado sugerencias. El resultado es esta guía para padres y madres de familia.

LOS PADRES SÍ IMPORTAN

Las sugerencias incluidas en esta guía no pretenden ser otra serie de instrucciones sobre "cómo" criar a los hijos, pero sólo le darán indicaciones de lo que debe hacer. Más bien su objetivo es separar la información útil de la que no es tan útil para que usted pueda tomar sus propias decisiones sobre la crianza de sus hijos. Esta guía va más allá de un simple recuento de lo que las personas *piensan* sobre lo que es el criar a los hijos e incorpora 30 años de investigación del NICHD con el objeto de decirle lo que realmente funciona.

Esta guía también le confirma algo que usted ya sabía: los padres sí importan. *Usted* sí importa. Siga leyendo para enterarse lo mucho que importa...

La primera sección de esta guía explica en más detalle los cinco papeles fundamentales que deben asumir los padres (tomados de la guía RPM3 por sus siglas en inglés):

- **Responder**
- **Prevenir**
- **Supervisar**
- **Aconsejar**
- **Servir de modelo**

Estas lecciones describen la forma en la que estas acciones pueden ayudarle a la hora de tomar sus decisiones cotidianas. Las secciones restantes de esta guía le dan ejemplos de cómo algunos padres han puesto en práctica estas lecciones con sus propios hijos.

Conforme vaya leyendo, observará números situados junto a algunas palabras, por ejemplo "1 o 7". Estos números están relacionados con la investigación que respalda una idea o concepto y sus explicaciones aparecen en la página de **Referencias**. Estas referencias le darán información adicional acerca de las investigaciones realizadas por el NICHD sobre la crianza de los hijos.

¿Por dónde empezamos?

Lo primero que debe saber es que no hay padres perfectos. Criar a los hijos no es una ciencia exacta. Los éxitos y los errores son parte de la difícil tarea de ser padres. Empiece a pensar qué tipo de madre o padre desea ser. Esta guía le ofrece información que está basada en investigaciones para llegar a ser:

- **Padres eficaces**
  Sus palabras y acciones influyen su hijo en la forma en la que usted lo desea que influyan.
- **Padres coherentes**
  Siga principios y prácticas similares tanto en lo que dice como en lo que hace.
- **Padres activos**
  Participe en la vida de su hijo.
- **Padres atentos**
  Siga con atención la vida de su hijo y observe lo que está pasando en ella.

Al desempeñar los cinco papeles fundamentales de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo de sus hijos en las actividades cotidianas, ustedes podrán ser padres más eficaces, coherentes, activos y atentos.

Los cinco papeles fundamentales de ser padres son:

Responder a su hijo en forma adecuada.

Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran.

Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea.

Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados.

Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo.

Cuando haya leído cada una de las secciones de esta guía, vaya a la sección dedicada a la edad que corresponde a la de su hijo para ver la forma en la que algunos padres usan estas guías para criar a sus hijos en forma cotidiana. Piense en los pasos que podría tomar para aprovechar estas guías e ideas y aplicarlas a su labor diaria de criar a sus hijos. Ser una madre o padre más eficaz, coherente, activo y atento es una elección que sólo usted puede tomar.

Recuerde...

Al ir aprendiendo el contenido de esta guía y al ir leyendo los ejemplos, no se olvide que las funciones de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo ocupan cada una un lugar en la crianza de cada niño, entre ellos los niños con necesidades especiales o diferentes.

Todos los niños, ya sea que tengan una discapacidad mental, que sean sumamente inteligentes, que tengan una discapacidad física, que estén en excelente condición física o que tengan una combinación de estas condiciones, pueden beneficiarse de las sugerencias incluidas en esta guía sobre los papeles fundamentales de los padres. Los niños presentados en los ejemplos podrían estar en silla de ruedas; podrían tener leucemia o asma; podrían estar tomando clases en la universidad; o podrían estar en clases especiales para niños que tienen trastorno de déficit de la atención.

Las historias no hacen referencia específica a estas características porque todos los niños necesitan ser criados cada día, entre ellos quienes viven con alguna condición especial. El papel de los padres, como se presenta en esta guía, se concentra en la forma en que los padres toman decisiones todos los días a la hora de criar a sus hijos y, por ello, las habilidades o discapacidades de los niños no son los factores más importantes. Los ejemplos presentados en esta guía también se pueden aplicar a familias de cualquier cultura, religión, entorno familiar, estatus económico y tamaño. También presentan situaciones por las que pasan todas las familias, aunque los detalles de cada familia en particular sean diferentes.

Empecemos por aprender las lecciones que nos enseña esta guía, comenzando con la función de: **Responder a su hijo en forma adecuada.**

RESPONDER A SU HIJO EN FORMA ADECUADA

Esta parte de la guía parece obvia, pero responder es más que simplemente ponerle atención a su hijo. Lo que estas palabras quieren decir, son dos cosas diferentes:

1) asegurarse de que usted está *respondiendo* a su hijo y no reaccionando; y
2) asegurarse de que su respuesta es *adecuada*, de que no es exagerada ni demasiado severa, ni muy informal ni demasiado ligera, ni que tampoco llega demasiado tarde.

¿Está reaccionando o respondiendo a su hijo?

Muchos padres *reaccionan* a los actos de sus hijos. Es decir, responden con la primera palabra, sentimiento o acto que se les ocurre. Es algo normal, especialmente tomando en cuenta todo lo que tiene que hacer la gente durante el día.

Cuando se actúa por reacción, no se está tomando una decisión pensando en el resultado que se desea lograr como consecuencia de un incidente o de una acción. Es más, si usted reacciona, no puede *elegir* la mejor forma de lograr el resultado que desea.

Responder a su hijo significa que usted se está tomando el tiempo para pensar acerca de lo que realmente está sucediendo antes de hablar, expresar sus sentimientos o actuar. La acción de responder es mucho más difícil que la de reaccionar porque requiere más tiempo y esfuerzo. El tiempo que usted se tome entre un incidente y el momento en el que actúa, habla o expresa un sentimiento es vital para la relación con su hijo. Ese tiempo, ya sea unos segundos, cinco minutos, un día o dos, le permite ver las cosas más claramente, no sólo con respecto a lo que está pasando en ese momento sino frente a lo que usted desea que ocurra a largo plazo.

El tiempo que usted se tome entre un incidente y el momento en el que actúa, habla o expresa un sentimiento es vital para la relación con su hijo.

¿Qué es una respuesta adecuada?

Una respuesta adecuada es la que está acorde con una situación en particular. Para decidir cuál es una respuesta adecuada es importante tomar en cuenta tanto la edad de su hijo como los hechos específicos de la situación. Por ejemplo, una respuesta adecuada para un bebé que está llorando es diferente a una respuesta adecuada para un niño de cuatro años o de 10 años de edad que está llorando. Una respuesta adecuada para un caso en el que un niño está corriendo depende de si el niño está corriendo hacia una calle con mucho tráfico o corriendo hacia el columpio en un parque. Las necesidades físicas o emocionales de su hijo también pueden determinar la decisión que usted tome sobre lo que debe ser una respuesta adecuada.

Responder en forma adecuada a su hijo le permite:

Pensar acerca de todas las opciones disponibles antes de tomar una decisión. Esto le ayudará a elegir la mejor manera de llegar desde la situación actual hasta el objetivo que desea alcanzar. Por ejemplo, si se toma el tiempo para ver un problema desde varios ángulos, será más probable que usted llegue a elegir la respuesta más adecuada. En situaciones que ocurren con frecuencia, una respuesta bien pensada puede llegar a convertirse en automática, como, por ejemplo, cargar a un bebé que está llorando.

¿Sabía usted que...?

¡Los padres sí importan![1]

De todas las cosas que influyen en el crecimiento y desarrollo de su hijo, una de las más importantes es el cuidado confiable, receptivo y sensible que usted le da. El papel que usted desempeña es importante en el desarrollo de su hijo, al igual que lo son la inteligencia de su hijo, su carácter, las presiones externas y el ambiente social.

Responder a algunas preguntas básicas: Puede expresar claramente lo que está tratando de decir? ¿Sus acciones corresponden con sus palabras? ¿Interfieren sus sentimientos en su toma de decisiones? ¿Conoce la razón del comportamiento o de la forma de actuar de su hijo?

Pensar en incidentes similares ocurridos en el pasado y recordar en qué forma los solucionó. Puede recordarle a su hijo estas situaciones y la forma en que fueron resueltas para mostrarle que realmente está tomando una decisión bien pensada. Puede usar sus experiencias pasadas para juzgar una situación actual, decidir el resultado que desea conseguir y determinar la forma en la que llegará a obtener ese resultado. Ser padres más coherentes.

¿Sabía usted que...?

Los padres tienen una gran influencia en los niños desde muy temprano en sus vidas.[2]

Como padres, ustedes ha tenido un contacto cercano con su hijo desde muy pequeño. Este tipo de contacto crea confianza y con la confianza viene el compromiso. Los padres que tienen un compromiso con el bienestar de sus hijos pueden tener un impacto muy positivo en ellos

Ser padres más coherentes. Su hijo sabrá que no toma decisiones a la ligera, especialmente si le explica cómo tomó su decisión. Es más probable que su hijo le haga preguntas o le pida ayuda para resolver algún problema si sabe lo que puede esperar de usted. También, el hecho de responder de una forma cariñosa, mostrar preocupación y ser sensible, aumentará las probabilidades de que su hijo le haga preguntas o le pida ayuda para resolver algún problema. Recuerde que ser padres coherentes no quiere decir ser padres sin flexibilidad.

Dar un ejemplo de cómo tomar decisiones bien pensadas. Al ir creciendo, su hijo sabrá la forma en la que usted toma decisiones y apreciará el tiempo que usted le dedica a ésto. Su hijo puede llegar a tomarlo a usted como ejemplo a la hora de tomar decisiones.

Construir una relación sólida pero flexible entre usted y su hijo. Una relación sólida resiste las situaciones difíciles y una relación flexible sobrevive a los cambios inevitables que se presentarán en la relación entre usted y su hijo.

Ahora puede pasar a los ejemplos o seguir la lectura correspondiente a la función relacionada con la forma en que se deben prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran.

¿Y ahora qué debo hacer?

Ahora que ya se familiarizó con este principio, es hora de usarlo. Busque la sección que corresponda a la edad de su hijo y léala para ver la forma en la que otros padres como usted han incorporado en sus vidas diarias, el papel fundamental de responder en forma adecuada a sus hijos. Tómese el tiempo necesario para analizar cada ejemplo, responder a las preguntas relacionadas con los mismos y tomar decisiones sobre la manera en que usted puede incorporar esta acción en la crianza diaria de sus hijos.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Responder a su hijo en forma adecuada

El ejemplo siguiente le dará una mejor idea de lo que significa responder a su hijo en forma adecuada. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está la madre en la historia reaccionando o respondiendo?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la edad de su hija?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la situación en particular?**
- **¿En qué forma respondería usted a su hijo en la misma situación?**

RESPONDER

CRISTINA Y ÁNGELA (EDAD: 1 AÑO Y MEDIO)[7]

¿De qué trata la historia? Ángela pasa el día en una guardería infantil mientras Cristina está en el trabajo; Cristina la deja a las 7:30 a.m. y la recoge a las 5:30 p.m. Cuando llegan a casa en la tarde, Cristina prepara la cena mientras Ángela se queda sentada en su sillita. Cristina coloca la sillita de forma tal, que mientras cocina, puedan verse, sonreír y hablar entre ellas.

Cristina se tarda un poco más en cocinar porque constantemente se detiene a jugar o se acerca a hablar con Ángela. En sus conversaciones, Ángela "habla" y Cristina "responde". Si Ángela está de mal humor o enojada, Cristina aprovecha este tiempo para calmarla y tratar de determinar la razón por la cual está actuando así. Cristina ha descubierto varias formas de mantener a Ángela tranquila como resultado de esta interacción durante la hora de la cena, que también le sirve para cuando las dos están haciendo cosas fuera de la casa.

Cristina dice: Ese tiempo que paso con Ángela mientras cocino es muy importante para mí. Puedo tener una conexión con ella y conocerla mejor. Deseo ese momento aunque llegue cansada del trabajo. Me ha permitido aprender lo que le gusta y lo que no le gusta.

¿Cuál es el mensaje? Cristina tiene razón sobre la importancia de tener esa comunicación a la hora de la cena con Ángela. Las investigaciones muestran que los niños necesitan pasar tiempo positivo, interactuando y jugando con sus padres todos los días.[1] Este tiempo "especial" le permite a los padres relacionarse con sus hijos para aprender lo que les hace sonreír o reír a carcajadas, saber a qué tipo de ruidos responden y cómo responden a los mismos y entender los sentimientos que los

bebés están tratando de transmitir con sus “palabras". La comunicación temprana entre padres e hijos es vital para crear lazos emocionales y fomentar un mejor desarrollo emocional, intelectual y social. Tener ese tiempo apartado cada día también le permite a los niños conocer a sus padres, observar sus expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz, lo cual les permite entenderlos mejor.

Me encantaría hacer esto con mi hijo, pero... [6]

- **mi hijo no se queda sentado por mucho tiempo.**
- **no tengo tiempo de cocinar y por eso no comemos en casa la mayor parte del tiempo.**
- **mi cocina es muy pequeña para nosotros.**
- **mi hijo cena con otra persona que lo cuida.**
- **algunas veces trabajo el turno de la tarde o de la noche y no siempre estoy en casa para cenar.**
- **tengo que llevar a mis otros hijos a las actividades que hacen después de la escuela.**
- **llego tarde a casa después del trabajo.**

En un mundo perfecto, usted podría pasar cada hora del día con su hijo y nunca perder una cena o un momento juntos. Sin embargo, esto generalmente no ocurre en la vida real. No importa la forma en que lo haga, pero debe tratar de encontrar el tiempo para tener esta interacción con su hijo todos los días. Los detalles de dónde, cómo y cuándo pasa tiempo con sus hijos no son tan importantes como el hecho de que pase tiempo con ellos.

Si su hijo no se queda sentado por mucho tiempo, coloque algunos juguetes en el piso y déjelo que juegue mientras usted está en la cocina. Si se pasa el tiempo manejando de un lado para otro, hable con su hijo mientras maneja, señalando cosas que ve en la calle o cantando canciones. Si ve a su hijo en la mañana, acostúmbrense a vestirse juntos para que puedan hablar e interactuar. También puede incluir a otros miembros de la familia en este tiempo que pasan juntos para que su hijo se sienta cómodo en el ambiente familiar. Lo importante es que conozca mejor a su hijo y que su hijo lo conozca mejor a usted.

Las investigaciones muestran que los niños necesitan pasar tiempo positivo, interactuando y jugando con sus padres todos los días.[1]

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Responder a su hijo en forma adecuada

La historia siguiente le dará una mejor idea de lo que significa responder a su hijo de forma adecuada. A medida que la lee, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está el padre en la historia reaccionado o respondiendo?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la edad de su hija?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la situación en particular?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

RESPONDER

VÍCTOR Y MÓNICA (EDAD: 8 AÑOS)[3]

¿De qué trata la historia? Cuando Víctor tomó la decisión de quedarse en casa para criar a su hija, ella tenía tres años de edad. Él estableció una rutina para sus días, de forma que Mónica siempre pudiera saber qué iba a pasar y lo que se esperaba de ella. Cuando ella empezó el kinder, Víctor cambió la rutina para que se adaptara a las actividades relacionadas con la escuela, como hacer las tareas y leer juntos. Ahora que Mónica tiene 8 años, ella está más interesada en hacer cosas con sus compañeras de clase y con sus vecinas, como ir a jugar a las casas de sus amigas o pertenecer a un equipo deportivo de la comunidad. Pero Víctor no la deja tomar parte en estas actividades porque quiere que ella siempre mantenga su mismo horario. Cuando Víctor le dice a Mónica que "No", ella se decepciona y se aleja de él.

Víctor dice: Mónica tiene que regresar a nuestro horario. Ha funcionado muy bien todo este tiempo. Esta semana ella ha estado despierta hasta las 8:30 p.m. todos los días. Una vez que volvamos a retomar el ritmo del horario, las cosas van a mejorar.

¿Cuál es el mensaje? Víctor tiene razón acerca de la necesidad de tener rutinas y horarios bien establecidos, pero se le olvidó la necesidad de ser flexible. A los niños pequeños les funciona bien un horario constante porque les permite relajarse en su mundo y saber lo que el mundo espera de ellos.

Pero los horarios también deben adaptarse a los cambios normales que ocurren a medida que los niños vayan creciendo. Mónica está apenas empezando a establecer relaciones de amistad, un factor que es fundamental para un crecimiento social normal. A esa edad, la hora normal en la que Mónica debería irse a dormir sería probablemente las 8:00 u 8:30 p.m., según la cantidad de sueño que necesite. A medida que Mónica madure, ella tendrá que mantener un balance entre su escuela, su casa, su salud y sus amigas. Víctor puede ayudarle a crear y mantener ese balance, si él le demuestra lo que significa ser flexible.

Cuando Víctor estableció el horario, lo hizo pensando en lo que era mejor para Mónica. Con sólo hacer unos cambios pequeños, Víctor puede adaptar el horario a la edad de Mónica, de forma que éste funcione bien para ambos.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Responder a su hijo en forma adecuada

El ejemplo siguiente le dará una mejor idea de lo que significa responder a su hijo de forma adecuada. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está el padre en la historia reaccionado o respondiendo?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la edad de su hijo?**
- **¿Es su respuesta adecuada para la situación en particular?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

RESPONDER

NANCY, PEDRO Y RICARDO (EDAD: 11 AÑOS)[4,6]

¿De qué trata la historia? Ricardo es un niño activo y brillante de 11 años de edad. Él juega fútbol en la liga de la zona, le gustan los juegos de computadora y pasar la noche en casa de amigos. También "odia" cualquier cosa relacionada con la escuela, especialmente las tareas y hace lo que sea posible para evitar todas las actividades relacionadas con la misma. Sus padres, Nancy y Pedro, saben que Ricardo evita hacer las tareas y a veces lo castigan para intentar modificar su comportamiento y actitud. Esto causa una pelea todos los días.

Nancy dice: Lo hemos intentado todo. Le decimos: "Tienes que hacer la tarea o no puedes ver televisión". O: "Tienes que hacer la tarea o no puedes ir a casa de tus amigos". Lo hemos castigado enviándolo a su cuarto, le hemos quitado los juegos y hasta lo hemos enviado a tutores. Nada funciona.

Es mucho más fácil para los niños entender qué es lo que usted está haciendo, si saben por qué lo está haciendo.

Pedro dice: Él sencillamente no entiende la importancia de adquirir buenos hábitos de estudio. Si adquiere buenos hábitos de estudio ahora que está joven, las cosas serán más fáciles para él cuando llegue a los grados más avanzados. No sé por qué no entiende esto. No tiene ninguna disciplina.

¿Cuál es el mensaje? A lo mejor Ricardo no puede entender el punto de vista de sus padres porque ellos no le han dicho **por qué** ellos quieren que él haga las tareas. Para ellos, las razones son claras: ellos quieren que Ricardo adquiera buenos hábitos de estudio ahora para que le vaya bien en la escuela preparatoria o superior. Aún más, ellos quieren inculcarle un sentido de disciplina para que él aprenda cómo empezar y terminar cosas. En lo que respecta a Nancy y Pedro, ésto no necesita explicación.

Para Ricardo, disciplina y hábitos de estudio son sólo palabras que sus padres usan cuando hablan de la escuela. Pero él probablemente no entiende lo que estas palabras significan. Sus padres necesitan explicarle estas cosas de forma que expresen algo más concreto o real para Ricardo. Además, porque apenas tiene 11 años, Ricardo no piensa en términos de su futuro. Él no puede ver cómo las cosas que hace ahora van a afectar las cosas que hará cuando tenga 20 años. (¡De hecho, él ya siente que es grande!). Ricardo todavía no puede verse asimismo en el futuro, aparte de imaginarse que tendrá un cuerpo más grande. Sus padres necesitan ayudarle a imaginarse lo que él puede llegar a ser en el futuro, para que reconozca la conección que hay entre las acciones que toma en el presente y las consecuencias que tienen para el futuro.

Otra cosa que tienen que pensar los padres de Ricardo es la "actitud" que él tiene con respecto a la escuela. ¿A Ricardo nunca le ha gustado la escuela o éste es un cambio de actitud reciente? ¿Cómo son sus calificaciones ahora comparadas con las calificaciones que tenía antes? ¿Cómo le va a sus amigos en la escuela? ¿También han mostrado un cambio de actitud con respecto a la escuela? Ricardo podría estar un poco más adelantado que algunos de sus compañeros de clase; y si este es el caso, puede que esté aburrido. O puede pasar lo contrario; es posible que Ricardo se sienta frustrado porque no entiende lo que está tratando de aprender y quizá se está dando por vencido. Si los amigos de Ricardo están mostrando los mismos cambios de actitud y comportamiento, es posible que los amigos se estén influenciando unos a otros para que no les guste la escuela. Nancy y Pedro deben hablar con los maestros de Ricardo y con los padres de sus amigos para tratar de entender cuando empezó este cambio de actitud y qué estaba ocurriendo en sus vidas en ese momento.

RESPONDER

Es posible que Nancy y Pedro también quieran establecer en su rutina de todas las noches una "hora familiar para hacer las tareas". Al separar un tiempo para que Ricardo haga sus tareas, mientras uno o ambos padres están en el cuarto leyendo o haciendo otro tipo de trabajo, Nancy y Pedro pueden ayudarle a Ricardo a ver la forma en que una idea, como la disciplina, se pone en acción.

Es mucho más fácil para los niños entender **qué** es lo que usted está haciendo, si saben **por qué** lo está haciendo. Explicar las razones por las cuales hace algo o lo deja de hacer proyecta mejor sus valores al mostrarlos en acción. Si usted fortalece sus acciones explicando sus razones para hacerlas, usted también le da a su hijo el mejor ejemplo para que tome decisiones informadas. Esta práctica también le da más orden al mundo de su hijo, mostrándole el punto de inicio (su valor o razón) y el punto final (su acción o elección) de una situación determinada.

PREVENIR COMPORTAMIENTOS ARRIESGADOS O PROBLEMAS ANTES DE QUE OCURRAN

Parece sencillo. Usted toma todas las medidas necesarias en su hogar para evitar que su bebé o su niño pequeño encuentren los productos químicos de limpieza o toquen las tomas de la corriente eléctrica. Si ve a su hijo de ocho años brincando en la cama, le dice que no lo haga. O le pide a su hijo de 12 años que use casco al andar en bicicleta a pesar de que él piensa que se ve muy "tonto" con el casco.

Pero la prevención va más allá de solamente decir "no" o "deja de hacer eso". La prevención está compuesta de dos partes:

1) Detectar posibles problemas; y
2) Saber cómo manejar un problema. Veamos con más detalle cada una de ellas.

Detectar posibles problemas

Considere el uso de estos métodos para detectar problemas antes de que se conviertan en crisis graves:

Participe activamente en la vida de su hijo. Esto es importante para todos los padres, sin importar con quién vive el niño. Saber la forma en la que su hijo generalmente piensa, siente y actúa puede ayudarle a darse cuenta cuando las cosas empiezan a cambiar. Algunos cambios son parte del crecimiento normal de su hijo, pero otros, podrían ser indicios de que hay algún problema.

Ponga límites realistas y haga que se respeten constantemente. No abuse de los límites. Sólo imponga límites para los comportamientos más importantes de su hijo. Asegúrese de que tanto usted como su hijo pueden "ver" claramente cada límite. Si su hijo sobrepasa el límite, responda en forma similar a situaciones similares. Si decide castigar a su hijo, use los métodos más eficaces, como la imposición de ciertas restricciones o la suspensión de algunas actividades. También puede hacer que su hijo corrija el problema o se responsabilice por sus acciones. Asegúrese de que la severidad del castigo sea adecuada al tipo de "acción" cometida por su hijo. Conforme su hijo aprenda cómo funcionan los límites y lo que ocurre cuando rebasa esos límites, aprenderá a confiar en que usted será justo.

Establezca formas saludables en las que su hijo puede expresar sus sentimientos. Muchas veces las "rabietas" o "actos caprichosos" son el resultado de que los niños no saben cómo controlar sus emociones. Los sentimientos pueden ser tan intensos que las formas normales de expresarlos no funcionan. También es posible que debido a que algunos sentimientos, como la ira o la tristeza, se ven como algo "malo", su hijo no quiera expresarlos abiertamente. Aliente a su hijo a expresar sus sentimientos de una forma saludable y positiva y deje que su hijo vea la forma en la que usted expresa sus emociones. Una vez que las emociones bajen de intensidad, hable con su hijo sobre cómo se siente y por qué se siente de esa forma. Asegúrese de que su hijo entiende que todos los sentimientos, no sólo los sentimientos buenos o de felicidad, forman parte de lo que es como persona. Cuando su hijo sepa cuál es el rango de sus emociones, podrá aprender a controlarlas.

¿Sabía usted que...?

Todos los padres deberían mantener relaciones positivas con sus hijos.[3]

Ambos padres, los abuelos, los padres de niños adoptivos, los padres que sólo ven a sus hijos el fin de semana, los padrastros... No importa si vive con su hijo o no, es importante que conserve una relación positiva con su hijo. Una relación positiva le ofrece a su hijo un ambiente estable en el cual puede crecer y en el cual usted es una de las personas de las que aprende a depender.

Saber como manejar un problema

Debido a que los problemas son muy variados, la forma de resolverlos también es muy variada. Para resolver problemas difíciles es posible que tenga que usar métodos más complejos. Recuerde los siguientes consejos al tratar de resolver un problema:

Debe saber que usted no está solo. Hable con otros padres o con amigos o familiares de confianza. Algunos pueden estar pasando o haber pasado por situaciones parecidas. Posiblemente tengan ideas de cómo resolver un problema de una forma en que a usted no se le ha ocurrido. O puede ser que simplemente compartan con usted sus sentimientos, lo cual en sí mismo es una ayuda.

Acepte que algunas veces el problema puede ser más grande que lo que usted puede manejar por sí solo o que necesita la ayuda de un experto. Nadie espera que usted pueda resolver por sí mismo todos los problemas que se presentan en su familia. Algunos problemas son muy graves para ser resueltos por usted, no porque no sea una buena madre o un buen padre, sino simplemente por la naturaleza misma del problema. Sea realista sobre lo que puede o no puede lograr por su cuenta.

> **Sea realista sobre lo que puede o no puede lograr por su cuenta.**

Busque ayuda, si la necesita. Algunas veces no sabrá cómo ayudar a su hijo y otras veces simplemente no podrá ayudarlo. Eso es normal y alguien más sabrá como ayudar. Aproveche todos los recursos a su disposición para resolver un problema, aún si es necesario recurrir a fuentes externas de ayuda. Recuerde que lo importante no es la forma en que se resuelve el problema, sino que éste se resuelva.

¿Dónde puedo encontrar recursos de asistencia para padres?

- Otros padres
- Familiares
- Amigos
- Pediatras
- Consejeros y enfermeros escolares
- Trabajadores sociales y agencias
- Psicólogos y psiquiatras
- Pastores, sacerdotes, rabinos y ministros
- Grupos comunitarios
- Grupos de apoyo y asistencia personal

¿Y ahora qué debo hacer?

Ahora que ya se familiarizó con este principio, es hora de usarlo. Busque la sección que corresponda a la edad de su hijo y léala para ver la forma en la que otros padres como usted han incorporado en sus vidas diarias, el papel fundamental de prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran. Tómese el tiempo necesario para analizar cada ejemplo, responder a las preguntas relacionadas con los mismos y tomar decisiones sobre la manera en que usted puede incorporar esta acción en la crianza diaria de sus hijos.

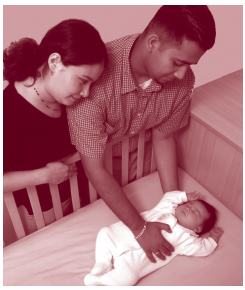
IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran

La historia siguiente muestra cómo podría evitar problemas antes de que ocurran. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Están los padres participando activamente en la vida de su hija?**
- **¿Es el problema más grave de lo que los padres pueden resolver por sí mismos?**
- **¿Deberían los padres pedir ayuda a alguien más?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

MARISELA, RAÚL Y SANDRA (EDAD: 4 SEMANAS)[7]



¿De qué trata la historia? Sandra es el primer bebé de Marisela y Raúl. Antes de que ella naciera, la pareja había hecho planes para que Marisela se tomara tres meses de licencia de maternidad para cuidar al bebé. Ahora, sólo unas pocas semanas después del nacimiento de Sandra, Marisela tiene problemas para cuidar al bebé.

Raúl dice: Parece que a Marisela no le gusta estar con Sandra. Hay veces que llego a casa y escucho a Sandra gritando porque tiene hambre o necesita que le cambien el pañal; luego encuentro a Marisela sentada en el otro cuarto llorando también.

Algunas veces se olvida de alimentar a Sandra. ¿Cómo puede uno olvidarse de darle de comer a un bebé? Me preocupa que Sandra no esté recibiendo la atención que necesita durante el día. Es que hay días en que Marisela se queda todo el día en pijamas. Me gustaría saber qué debo hacer para mejorar las cosas.

Marisela dice: Ya sé que muchas mujeres hacen el papel de mamás todos los días, pero yo no soy tan buena como ellas. Algunas veces parece como si nada de lo que hago es suficiente para contentarla. Trato de cargarla, mecerla, alimentarla, jugar con ella, pero sigue llorando. Nada de lo que hago me sale bien.

¿Cuál es el mensaje? Si bien es cierto que millones de mujeres "hacen el papel de mamás" todos los días, nadie dice que es fácil. Toma tiempo acostumbrarse a ser madre; de hecho, toma tiempo acostumbrarse a *ser padres*.

Pero parece que hay algo que le está afectando a Marisela, además del hecho de estar tratando de acostumbrarse a ser madre. En casi el 10 por ciento de las mujeres embarazadas o que dan a luz, la responsabilidad de ser una nueva madre se agrava por la depresión posparto, una condición causada por cambios hormonales relacionados con el embarazo y el parto.[15] Las mujeres con depresión posparto necesitan más ayuda de la que pueden proporcionarles sus esposos o parejas, de hecho más ayuda de la que ellas pueden darse a sí mismas. Para muchas mujeres como Marisela, la mejor forma de vencer la depresión posparto es con la ayuda de un psiquiatra o de otro profesional de salud mental.

Si a un padre o a una madre se le dificulta tener una relación con su hijo en forma positiva y cariñosa, entonces debe tratar de recibir ayuda profesional de inmediato. Marisela y Raúl quizá deban hablar con el obstetra sobre cómo se sienten y lo que está pasando. El médico puede darles algunas ideas que podrían ayudar, como contratar a una niñera durante algunos días de la semana o que cada uno de los padres tenga un "tiempo a solas" durante la semana. Es posible que el médico les recomiende un psiquiatra u otro profesional de salud mental que les pueda ayudar con consejos o medicamentos.

El hecho de tener un bebé cambia todos los aspectos de la vida de los padres, entre ellos su relación personal. Muchas veces uno o ambos padres pueden tener gran dificultad para ajustarse al cambio. Los padres deben saber que su salud emocional tiene un gran impacto en la salud emocional del niño. Recibir ayuda de inmediato es la mejor forma de asegurar el bienestar tanto del niño como de los padres.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran

El ejemplo siguiente muestra cómo podría evitarse problemas antes de que ocurran. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está el padre participando activamente en la vida de su hijo?**
- **¿Son realistas los límites presentados?**
- **¿Se está obligando a respetar los límites de una forma coherente?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

ANDREA Y CARLOS (EDAD: 4 AÑOS)[1,4,10]

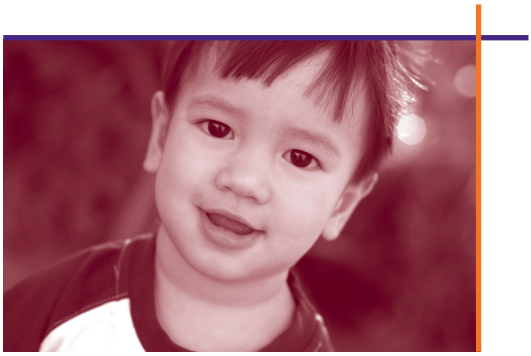
¿De qué trata la historia? Andrea organizó su horario de trabajo de forma que pudiera pasar todos los sábados con su nieto Carlos. Los sábados después de almorzar, Andrea y Carlos pasan el tiempo limpiando el cuarto de Carlos. ¿Cuál es nuestra meta?, le pregunta Andrea a Carlos. "No tener juguetes en el piso", contesta Carlos.

Andrea permite que Carlos juegue mientras limpian, pero poniendo ciertos límites para que Carlos no pierda de vista su meta. Andrea utiliza un reloj con alarma para dejarle saber a Carlos cuándo es tiempo de jugar y cuándo es tiempo de limpiar. Ella establece períodos cortos, como de 10 ó 15 minutos, para que Carlos juegue un poco y luego limpie un poco. Carlos sabe que cuando escuche el timbre tiene que recoger y guardar por lo menos tres juguetes. Andrea ajusta y reajusta el reloj y lo deja en un lugar donde ambos puedan verlo (y escucharlo). Al final de la tarde, todos los juguetes de Carlos ya deben haber sido recogidos del piso.

Andrea dice: Carlos necesita aprender sobre metas y límites de forma que entienda moderación. Yo uso el reloj porque él puede verlo, oírlo y tocarlo. A pesar de que soy yo la que establece el tiempo límite, el reloj es el que lo "hace cumplir". Esto evita que él se enoje conmigo.

¿Cuál es el mensaje? Establecer metas y restricciones para su hijo es una forma en que él puede aprender sobre los límites que tienen sus acciones. A un niño de la edad de Carlos se le facilita aprender acerca de una meta cuando es algo que puede ver, y por lo tanto, saber claramente cuando termina. La decisión que tomó Andrea de establecer límites (jugar y limpiar) es también realista. Carlos es capaz de levantar todos los juguetes del piso. El reloj ofrece una forma constante de establecer el antes y después de una acción que le permite a Carlos saber cuando se ha cumplido uno de los límites. Él sabe que esto es lo que va a pasar antes de que suene la alarma del reloj y que esto es lo que va a pasar después de que suene. El niño aprende que algo va a pasar después de que suene la alarma o después de que su mamá cuente hasta tres o de que su papá cuente hasta 10. Si el niño logra la meta, a esto le seguirán elogios y cariño. Si no la logra, va a ver algún tipo de consecuencia por haber sobrepasado el límite y ésta puede ser un regaño, un castigo o alguna otra respuesta adecuada a la situación.

Usar el reloj es una buena idea, especialmente cuando se trata de un niño tan pequeño como Carlos. Es una forma confiable que le permite a Andrea hacer cumplir los límites. Debido a que Andrea utiliza tiempos similares, como 10 o 15 minutos, Carlos se acostumbra a esta práctica. Y el reloj siempre timbra, lo cual le da a Carlos un mayor sentido del orden.



IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran

El siguiente ejemplo muestra cómo podría evitar problemas antes de que ocurran. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está la madre participando activamente en la vida de su hijo?**
- **¿Son realistas los límites presentados?**
- **¿Es el problema más grave de lo que la madre puede resolver por sí misma?**
- **¿Debería la madre buscar ayuda de alguien más?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

GISELA Y CRISTÓBAL (EDAD: 14 AÑOS)[2,5,6]

¿De qué trata la historia? Recientemente, Cristóbal ha pasado bastante tiempo en su cuarto con la puerta cerrada. Cuando Gisela toca a su puerta, él casi nunca le responde; cuando ella entra a su cuarto, él está acostado en su cama escuchando la radio con sus audífonos. ¿Por qué entras sin TOCAR la puerta?" él le grita. Cuando Gisela le pregunta qué está escuchando, él dice que "Nada". Durante el último mes, a Cristóbal lo han castigado cuatro veces en la escuela, generalmente por meterse en peleas y altercados. Gisela sabe que Cristóbal le grita a ella y a su hermana menor con más frecuencia de lo que solía hacerlo, pero ella no está segura por qué está tan enojado o cómo ayudarlo.

Gisela dice: Él siempre ha sido reservado pero nunca lo he visto como ahora. La cosa más insignificante lo puede hacer explotar. No tiene sentido. Sus calificaciones están bien; él hace sus oficios caseros; se viste igual que antes. Sólo qué está muy enojado. ¿Qué tal si le pega a alguien? ¿Qué tal si los gritos se vuelven golpes? ¿Qué puedo hacer? Estoy realmente preocupada por él.

Cristóbal dice: ¡Quisiera que ella me dejara en paz! Siempre me está haciendo |preguntas tontas como ¿Qué estás escuchando? o ¿Qué te pasa? Ella probablemente piensa que estoy metido en drogas o en cultos de adoración al diablo o cosas por el estilo. No me pasa nada. Sólo quiero que me deje solo.

¿Cuál es el mensaje? Es posible que Cristóbal esté tratando de mantener a su mamá alejada de su vida o que sólo quiera tener más tiempo para sí mismo y pensar. En su mente, no tiene sentido responder a sus preguntas porque a ella le sería imposible entender por lo que él está pasando, lo que está pensando o sintiendo. Muchos muchachos de la edad de Cristóbal se sienten de esta forma y van a los extremos para prevenir que sus padres se acerquen a ellos. Después de un tiempo, muchos padres dejan de tratar de conocer a sus hijos porque se sienten muy dolidos de que sus hijos los estén rechazando. Tristemente, tanto los padres como los hijos terminan sintiéndose muy solos.

Aunque Cristóbal trate de mantenerla alejada, Gisela necesita dejarle saber que ella se preocupa por él. Ella no puede obligarlo a que le hable ni forzarlo a que él sea su amigo. Pero ella puede mostrarle a Cristóbal que ella lo ama, que está interesada en él y que no se va a alejar sin importar lo malo que él sea con ella. Al no forzar el tema, ella también le muestra que respeta su privacidad.

Gisela también debe buscar formas nuevas y diferentes de pasar el tiempo con Cristóbal. Participar juntos en un proyecto o ir a un lugar "de moda" es la forma más natural de volverse a conectar y de redefinir los papeles de cada uno. Esto también permite que la relación entre ellos se adapte a los intereses y a la nueva persona que es Cristóbal a medida que se vayan dando los cambios.

Gisela necesita hacerle entender a Cristóbal lo que es aceptable y lo que no es, cuando tiene que ver con la forma en que él las trata a ella y a su hermana menor. Gisela debería dejar en claro que él debe tratarla con respeto y hablarle a ella y a su hermana menor sin necesidad de levantar la voz. Es posible que Cristóbal trate de aislarse aún más a medida que sea mayor, razón por la cual vale la pena esforzarse por establecer un nivel mínimo de contacto entre la familia y el hijo en este momento de sus vidas. Gisela acepta que Cristóbal no quiere compartir su vida con ella, pero ella no permitirá que él sea irrespetuoso con ella o con su hija.

Tener una vía de escape para liberar la ira y otras emociones evita que éstas se vayan acumulando, lo cual también impide que exploten en formas dañinas o violentas.

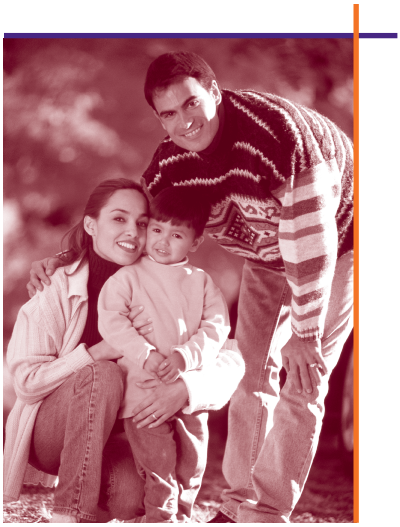
Más preocupante es el nivel de enojo que tiene Cristóbal y cómo lo maneja. Sus gritos y peleas son algo nuevo que puede ser señal de problemas. El enojo es una emoción difícil de expresar para muchos niños porque en muchas culturas no se ve bien las expresiones de ira. La mayoría del contacto que muchachos y adultos tienen con la ira es viéndola expresada en su forma más extrema que es la violencia. Tristemente, la violencia es la única forma en la que muchas personas saben manejar su enojo.

Gisela podría solicitar ayuda externa para ayudarle a Cristóbal a controlar su enojo en una forma más positiva. Muchos centros comunitarios, profesionales de cuidados de salud, consejeros escolares y grupos para adolescentes ofrecen clases acerca de cómo manejar las situaciones de ira. Ellos le muestran a la gente cómo controlar su enojo y cómo expresarlo sin hacerse daño a si mismos o a otras personas. Otra opción que tiene Gisela, es la de permitir que Cristóbal participe en una actividad saludable que le deje canalizar sus sentimientos de enojo. Correr, boxear, escribir un diario, tocar la batería, aún llorar, son formas de liberar la ira que son más constructivas que destructivas. Tener una vía de escape para liberar la ira y otras emociones evita que éstas se vayan acumulando, lo cual también impide que exploten en formas dañinas o violentas.

Los papeles de supervisar, aconsejar y servir de modelo describen tres principios complejos, pero claves en la crianza de los hijos. Muchas personas se confunden con estas palabras porque se parecen entre sí, pero en realidad son muy diferentes. Quizá sea más fácil entender estas ideas si piensa en ellas de la siguiente manera:

- **Supervisar** significa que pone mucha atención a su hijo y a su entorno, especialmente sus círculos de amistades y compañeros de estudios, así como la forma en la que se adapta a la escuela.
- **Aconsejar** significa ser un mentor (consejero o guía) para su hijo, ayudarlo a que aprenda más acerca de sí mismo, acerca de cómo funciona el mundo y su papel en ese mundo. Como mentor, también apoyará a su hijo conforme éste vaya aprendiendo cosas nuevas.
- **Servir de modelo** significa que usted usa sus propias palabras y acciones como ejemplos que diariamente le demuestran a su hijo sus creencias, valores y actitudes.

Ahora veamos cada una de ellas en más detalle. La **supervisión** de su hijo parece ser algo que no causa confusión, por lo cual empezaremos con este tema.



SUPERVISAR LAS RELACIONES DE SU HIJO CON EL MUNDO QUE LO RODEA

¿Es necesario que usted sea un superhéroe con visión de rayos X o que tenga ojos en la espalda para supervisar en forma adecuada? Por supuesto que no. Tampoco necesita estar con su hijo cada minuto del día. Supervisar en forma adecuada combina acciones como hacer preguntas y poner atención, con funciones como la toma de decisiones, el establecimiento de límites y el estímulo adecuado para que su hijo tome las decisiones correctas cuando usted no está presente.

Cuando su hijo todavía es pequeño, las labores de supervisión parecen sencillas porque usted toma casi todas las decisiones. Usted decide quién cuida a su hijo, decide lo que su hijo ve o escucha y decide con quién juega. Si alguien o algo entran en contacto con su hijo, usted es, por lo general, el primero en enterarse.

Supervisar en forma adecuada combina acciones como hacer preguntas y poner atención, con funciones como la toma de decisiones y el establecimiento de límites.

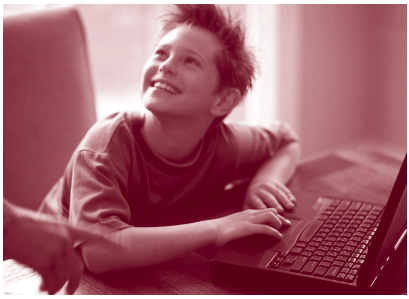
Las cosas pueden cambiar conforme su hijo vaya creciendo, especialmente después de empezar la escuela y a lo largo de su infancia, preadolescencia y adolescencia. A medida que los niños empiezan a desarrollar sus propias personalidades, éstas pueden a veces chocar con las personalidades de sus padres. Y una de las primeras cosas que, con frecuencia, se ven afectadas por este choque, son las habilidades de los padres para supervisar en forma activa a sus hijos.

Los padres necesitan observar las actividades de sus hijos durante cada edad y etapa de su crecimiento.

Supervisar en forma activa puede ser tan sencillo como saber la respuesta a algunas preguntas básicas:

- **¿Con quién** está su hijo?
- **¿Qué sabe** acerca de las personas con las que está su hijo?
- **¿Dónde** está su hijo?
- **¿Qué** está haciendo su hijo?
- **¿A qué hora** llegará o saldrá su hijo?
- **¿Cómo** se irá o llegará su hijo?

Usted no siempre tendrá las respuestas precisas para cada una de estas preguntas, pero es importante que sepa la mayoría de las respuestas, la mayor parte del tiempo. También debe recordar los siguientes puntos en la supervisión activa que hace de sus hijos:



Abra las líneas de comunicación cuando su hijo es todavía pequeño y mantenga esas líneas abiertas. Parece obvio, pero una comunicación honesta es crucial. Empiece desde temprano en la vida de su hijo a hablar de lo que usted hace cuando no están juntos, luego pregúntele a su hijo lo que hace durante ese tiempo. Conforme su hijo vaya creciendo, continúe este tipo de comunicación. Tanto usted como su hijo deben tener una comunicación abierta y recíproca.

Dígale a su hijo cuáles son las cosas y los principios que valora y por qué. Por ejemplo, si ser respetuoso con los adultos es un principio que desea que su hijo valore, dígaselo, pero es más importante todavía que le diga *por qué* piensa que es importante. No dé por hecho que su hijo conoce las razones por las cuales usted valora un principio o tipo de comportamiento y no otro.

Sepa qué es lo que su hijo está viendo, leyendo, jugando o escuchando. Debido a que la televisión, las películas, los juegos electrónicos, el Internet y la música forman una parte tan importante de nuestras vidas, pueden tener una gran influencia en los niños. Asegúrese de estar bien enterado sobre las cosas que están influyendo su hijo. No podrá ayudar a su hijo a tomar decisiones correctas si no sabe cuáles "son los sitios que visita en Internet o lo que lee, escucha, ve o juega."

Conozca a las personas con las que su hijo pasa el tiempo. Dado que usted no puede estar con su hijo todo el tiempo, usted debe saber con quién está el resto del tiempo. Los amigos tienen una gran influencia en su hijo, desde antes de entrar al kinder y hasta llegar a la edad adulta. Esta influencia es positiva la mayor parte del tiempo, pero éste no siempre puede ser el caso. Con un poco de esfuerzo de su parte, su hijo podrá rodearse de amigos cuyos valores, intereses y comportamientos sean una "influencia positiva" en su vida. Su hijo también pasa gran parte del tiempo con sus maestros. Los maestros tienen un papel clave en el desarrollo y bienestar de su hijo, por lo que es importante que haga lo posible por llegar a conocer bien a los maestros de su hijo.

Oriente pero no sea inflexible. En algunos casos, el hecho de *no* poder hacer algo sólo hace que su hijo quiera hacerlo aún más. ¿Acaso la respuesta correcta es decir simplemente "no" o la respuesta que uno debe dar es algo que depende de las circunstancias? Responder "sí, pero sólo si..." es una opción útil a la hora de tomar decisiones.

Recomendación especial para quienes tienen hijos preadolescentes o adolescentes [4,5]

Recuerde que aún con una buena supervisión, su hijo puede tener amigos e intereses que usted no entienda o apruebe. Quizá no le guste la música que escucha o la ropa que se pone ni el grupo de amigos con el que "sale". Algunos sentimientos como éstos son normales en la relación entre niños y adultos. Antes de quitarle la música o prohibirle a su hijo ver a un amigo, hágase la siguiente pregunta:

¿Es ésta (persona, música, programa de televisión) una influencia *destructiva*? Dicho de otra forma, ¿está su hijo lastimando a alguien o se está lastimando a sí mismo por lo que hace, escucha, por la forma en que se viste o por las personas con las que pasa el tiempo? Si la respuesta es "no", quizá es conveniente que piense antes de actuar, dándole a su hijo un poco de libertad. Es probable que prohibirle la música, no permitirle ver un programa o no dejarle estar con un amigo cree un conflicto entre usted y su hijo. Asegúrese que el asunto es suficientemente importante como para insistir en cambiarlo. Piense si su forma de actuar ayudará o perjudicará la relación con su hijo o si sus acciones son necesarias para que su hijo desarrolle actitudes y comportamientos saludables. Quizá decida que lo mejor es llegar a un acuerdo sobre el volumen de la radio en lugar de tener un conflicto por el tipo de música que escucha su hijo.

¿Y ahora qué debo hacer?

Ahora que ya se familiarizó con este principio, es hora de usarlo. Busque la sección que corresponda a la edad de su hijo y léala para ver la forma en la que otros padres como usted han incorporado en sus vidas diarias, el papel fundamental de supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que le rodea. Tómese el tiempo necesario para analizar cada ejemplo, responder a las preguntas relacionadas con los mismos y tomar decisiones sobre la manera en que usted puede incorporar esta acción en la crianza diaria de sus hijos.

Con un poco de esfuerzo de su parte, su hijo podrá rodearse de amigos cuyos valores, intereses y comportamientos sean una "influencia positiva" en su vida.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Supervisar las relaciones de su hijo co el mundo que lo rodea

¿Cómo puede usted supervisar en forma adecuada? Quizá el ejemplo siguiente le ayude a decidir. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está la madre cumpliendo su papel de supervisora activa?**
- **¿Está siendo flexible?**
- **¿Sabe la madre con quién está pasando su hijo el tiempo o lo que está haciendo cuando ella no está?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

MARÍA Y LUIS (EDAD: 9 MESES)[7]

¿De qué trata la historia? María lleva a su hijo Luis a su primer día en la guardería infantil. Ella lo había inscrito en ese lugar hace varios meses porque estaba cerca y ya lo había visitado una vez el mes anterior. María sabe que la ley del estado requiere que las guarderías tengan por lo menos un adulto por cada tres bebés menores de un año de edad; es decir un empleado para Luis y cuando máximo dos bebés más de su edad. De esta manera María se siente mejor al saber que su hijo recibirá más atención personal diariamente. Cuando María llama a la guardería en el transcurso del día para preguntar sobre Luis, el personal siempre le dice que "él está bien". Cuando va por Luis después del trabajo, los empleados no le dicen mucho acerca de lo que hizo Luis durante el día y parecen tratar de sacar al niño y a la madre lo antes posible. María cree que Luis está un poco molesto y se pregunta cómo habrá sido realmente su día.

María dice: Me tardé mucho en decidir si debía o no poner a Luis en una guardería. Ahora es todavía más difícil saber si mi decisión fue la correcta. Es frustrante no saber lo que hace mi bebé durante el día. ¿Cómo puedo saber que mi hijo está siendo atendido bien cuando yo no estoy allí?

¿Cuál es el mensaje? La mejor forma de asegurarse de que Luis recibe la atención que María quiere para él es enterarse lo más posible sobre la guardería y sobre las personas que trabajan allí. María es quién mejor puede defender a Luis contra un cuidado inadecuado, pero sólo si constantemente está vigilando el ambiente en el que se encuentra su bebé. Algunas guarderías ofrecen un informe diario de las actividades de los niños, la hora en que fueron alimentados, cuándo se les cambiaron

los pañales, con quién jugaron y con qué juguetes jugaron. Si María hubiera hecho más preguntas sobre la rutina diaria de la guardería cuando hizo su visita inicial, se hubiera enterado si ese lugar ofrecía ese tipo de informes. Si hubiera sabido que la guardería no mantenía un informe diario de cada niño, ella podría haber hecho lo necesario para poner a Luis en una guardería que sí ofreciera esos informes.

Si decide poner a su hijo en una guardería, trate de enterarse lo más que pueda sobre la misma y sus empleados antes de llevar allí a su hijo. Decida de antemano los servicios que el centro debe tener. Quizá le interese que su hijo reciba mucha atención personal o quizá quiera que su bebé esté con otros niños de su edad para que pueda desarrollar sus aptitudes sociales. Es posible que le interese recibir informes de lo que pasa con su hijo durante el día. Pero recuerde que el cuidado más especializado es generalmente más costoso que las otras alternativas.

Una vez que sepa lo que quiere, encuentre un lugar que ofrezca todas las cosas que usted necesita. Visite la guardería antes de firmar cualquier contrato o dar algún dinero. Si puede, haga una o dos visitas sorpresa a la guardería para ver la forma en la que opera en un día común y corriente. Comuníquese con la agencia local que otorga las licencias de funcionamiento para asegurarse de que la guardería tiene todas las licencias y permisos requeridos; pregunte si se han reportado problemas con la guardería o sus empleados. También puede pedir las referencias del personal que trabaja en la guardería para poder comprobar su trayectoria profesional. Cuanta más información averigüen de antemano, más complacidos estarán los padres con el cuidado que reciben sus hijos.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea

¿Cómo puede usted supervisar en forma adecuada? Quizá el ejemplo siguiente le ayude a decidir. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está la persona encargada del cuidado cumpliendo su papel de supervisor activo?**
- **¿Está claro por qué un valor o comportamiento es deseable o indeseable?**
- **¿Está la persona encargada del cuidado siendo flexible?**
- **¿Es destructivo el comportamiento del niño?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

CARLA Y JUAN (EDAD: 7 AÑOS)[1,11]

¿De qué trata la historia? Carla, que tiene 20 años de edad, ha cuidado a su hermano Juan desde que su mamá murió el año pasado. Ella deja que Juan vea televisión mientras ella prepara la cena; la televisión se apaga después de comer. Generalmente, Carla va a la cocina a preparar la cena después de mirar por unos cuantos minutos el programa de televisión que está viendo Juan. Recientemente, ella se ha dado cuenta de que ha habido un cambio en los programas que mira Juan. En vez de sus programas habituales, Juan mira ahora un programa que Carla nunca había visto antes. Una noche, ella le preguntó a Juan cómo supo de ese programa y él le contó que se enteró del mismo en la escuela.

Carla dice: Al principio yo no veía mucho el programa, pero por lo alcancé a ver no parecía la clase de programa que un niño de siete años debería estar viendo. El programa no era de dibujos animados y no tenía marionetas o animales. Entonces le pedí a Juan que no lo viera más hasta que yo tuviera la oportunidad de verlo completo. Le dije que podía ver un programa que yo ya había visto o que podía apagar el televisor y ponerse a jugar. Él hizo lo último y se puso a jugar.

Menos mal que esto pasó, porque al día siguiente yo miré el programa y ¿No lo podía creer! Casi todo el programa era de peleas y revanchas. También se hablaba mucho de sexo. Yo sé que Juan estará expuesto a la violencia en el mundo real, pero no quiero que él empiece a actuar como los personajes del programa. Tampoco quiero que sea ignorante sobre el sexo, pero quiero ser yo quien le enseñe de eso. Sencillamente él no puede ver ese programa.

¿Cuál es el mensaje? Carla manejó este caso como una supervisora con experiencia. Primero, miró los primeros minutos del programa para saber qué es lo que estaba mirando Juan en televisión. También había prestado atención al tipo de programas que Juan generalmente veía, lo que le permitió darse cuenta del cambio. Después de que se dio cuenta que algo diferente estaba pasando, le preguntó a Juan cómo había escuchado acerca del nuevo programa y luego ella miró el programa para asegurarse de que estaba bien que Juan lo siguiera viendo.

Al final, resultó que el programa era uno que Carla no quería que Juan viera y ya no le permite hacerlo.

Para que Juan entienda con claridad este mensaje, quizá Carla podría decirle por qué ella no quiere que él vea ese programa. Es posible que a Carla no le parezca importante explicarle ahora sus razones a Juan debido a su corta edad, pero éste es un buen hábito que ella puede adquirir para cuando él sea mayor. También puede ser útil ayudar a Juan a saber escoger mejor los programas que ve en el futuro.

Buscarle alternativas de programación a Juan también le ayudaría a Carla a enfatizar su punto de vista. Carla puede alquilarle películas en video que tengan mensajes que ella siente que son positivos. Muchos de los programas que se transmiten en las estaciones de televisión pública son opciones inteligentes, aunque muchos están dirigidos a niños un poco más pequeños que Juan.

Darle la opción de no ver televisión es también eficaz. Muchas veces, los niños no están realmente interesados en ver televisión, pero no se les ocurre qué otra cosa pueden hacer. Decirles solamente que apaguen el televisor y hagan otra cosa puede ser fuente de conflicto. Ofrecer una opción entre ver televisión y hacer algo que su hijo generalmente disfruta le permite al niño tomar sus propias decisiones. En muchos casos, su hijo optará por jugar o colorear libros. Su hijo le agradecerá las sugerencias y la confianza que muestra en su capacidad de tomar decisiones.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea

¿Cómo puede usted supervisar en forma adecuada? El siguiente ejemplo le puede ayudar a decidir. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Están los abuelos cumpliendo su papel de supervisores activos?**
- **¿Está claro por qué un valor o comportamiento es deseable o indeseable?**
- **¿Están siendo flexibles?**
- **¿Es destructivo el comportamiento de la niña?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

JAVIER, ELENA Y RAQUEL (EDAD: 13 AÑOS)[2,3]

¿De qué trata la historia? Raquel ha estado viviendo con sus abuelos, Javier y Elena, desde que era bebé. Hasta hace poco, Javier y Elena estaban de acuerdo sobre los valores y comportamientos que ellos querían inculcarle a su nieta. Pero Raquel es ahora una adolescente y ellos no se ponen de acuerdo sobre las cosas que tienen que ver con ella.

Javier dice: Yo sé que estuve de acuerdo con que Raquel se pusiera maquillaje, pero todavía no me siento a gusto con la idea. Ella se ve como una persona de 30 años, no de 13. Además, el maquillaje es sólo el principio, ¿cierto? Después, cuando uno menos lo espera, ya querrá salir sola con amigos y sin acompañantes. ¿Y después qué seguirá?

Elena dice: Si le decimos a ella que no se puede vestir de la forma en que quiere o usar maquillaje cuando quiere hacerlo, ella lo va a hacer de todas formas y nos va a mentir al respecto. Ella me preguntó si podía usar maquillaje para ir a la escuela y yo hablé de esto con Javier y él estuvo de acuerdo. Entonces Raquel y yo salimos y compramos juntas lo que ella quería. Luego le mostré como aplicarse el maquillaje sin ponerse demasiado.

Usar maquillaje es sólo el inicio de un proceso en el cual Raquel va a convertirse en la persona que quiere ser. Pero quiero estar segura de que Javier y yo seamos parte de ese proceso desde el principio.

¿Cuál es el mensaje? Es muy natural que Javier trate de proteger a su nieta, pero ser muy estricto con ella puede tener el efecto contrario. Si Raquel siente que sus abuelos no están dispuestos a escuchar sus necesidades y deseos, es posible que decida no consultarlos para nada. Aislarse de sus abuelos puede hacer que Raquel tenga un mayor riesgo de que la hieran, de tener problemas y de ser influenciada por otros.

Al acompañar a Raquel a comprar maquillaje y mostrarle cómo aplicárselo, Elena y Javier la están educando sin ser rígidos. A pesar de que usar maquillaje puede parecer un asunto de poca importancia, Elena y Javier están poniendo un ejemplo claro de la forma en que se deben tomar las decisiones conforme Raquel vaya creciendo. No sólo saben lo que Raquel está haciendo, sino que a la vez mantienen abiertas las vías de comunicación. La forma en la cual manejen esta situación le mostrará a Raquel si sus abuelos la van a apoyar durante su crecimiento. Al saber esto, es más probable que Raquel hable con sus abuelos acerca de asuntos más importantes como salir con muchachos, lo cual puede ayudar a prevenir problemas en el futuro.

Elena y Javier decidieron ambos que el hecho de que Raquel se pusiera maquillaje no justificaba una pelea. Si Javier tiene dudas acerca de esta decisión, él necesita hablar de esto con Elena para que ambos puedan lograr un compromiso con el cual estén de acuerdo. Si las dudas de Javier no tienen que ver con el maquillaje de Raquel, pero se originan en otras preocupaciones como salir con amigos, salir con muchachos o la hora límite en la que ella debe regresar a casa, entonces él y Elena deben hablar de ésto, manteniendo su decisión original de dejar que ella utilice maquillaje.

Para ver en qué forma algunos padres usan la **supervisión** en la crianza diaria de sus hijos, vaya a la sección de esta guía que corresponde a la edad de su hijo. O también puede continuar la lectura correspondiente a cómo **aconsejar** a su hijo.

Aconsejar y ser mentor de sus hijos puede servir para que ellos actúen en forma razonable e impedir que se lastimen o se hagan daño. Ahora vamos a hablar de lo que es **aconsejar**.

ACONSEJAR A SU HIJO PARA APOYAR Y FOMENTAR COMPORTAMIENTOS DESEADOS

Cuando usted estaba creciendo, ¿recuerda haber tenido una persona especial en su vida que hacía cosas con usted, le daba consejos o sabía escucharlo? Esta persona posiblemente era un familiar o amigo de la familia que era mayor que usted. Si éste fue el caso, entonces usted tuvo un mentor.

Los mentores ayudan a los niños a alcanzar todo su potencial, con errores y lágrimas, así como con triunfos y sonrisas.

Desde principios de la década de 1980, los programas formales que integran a niños con mentores interesados en su bienestar han tenido mucho éxito. Esta práctica, ya sea informal o como parte de un programa establecido, tiene un objetivo específico que es guiar a los niños en su camino hacia la adolescencia para que puedan convertirse en adultos felices y saludables.

¿Sabía usted que...?

Los niños que tienen mentores tienen menos probabilidades de participar en comportamientos peligrosos.

Los niños que tienen mentores tienen 46 por ciento menos probabilidades de abusar de las drogas, 27 por ciento menos probabilidades de consumir bebidas alcohólicas y 52 por ciento menos probabilidades de faltar a la escuela que los niños que no tienen mentores. Los niños con mentores también dicen tener más confianza en su desempeño escolar, llevarse mejor con otras personas y tener una menor tendencia a pegarles a otros.

Big Brothers Big Sisters Impact Study, 1995

Quizá ya sabe que los niños necesitan mentores, pero ¿sabía que los padres son excelentes mentores?

¿Qué significa ser un mentor?

Un mentor es alguien que apoya, guía, da su amistad y respeto a un niño.

Suena bien pero ¿qué significa *eso*? Ser un mentor es como ser el entrenador de un equipo deportivo. Un buen entrenador reconoce las virtudes y debilidades de cada uno de sus jugadores y trata de aprovechar esas virtudes y minimizar esas debilidades. Durante los entrenamientos, los entrenadores se limitan a observar y luego dan consejos a los jugadores sobre lo que deben hacer, pero son los jugadores los que toman las decisiones en el campo de juego.

Los entrenadores destacan, en forma honesta, las cosas que se pueden mejorar y alaban las cosas que están bien hechas. Los entrenadores escuchan a sus jugadores y saben ganarse su confianza, ofreciéndoles un lugar a donde ir cuando las cosas se ponen difíciles.

¿Sabía usted que...?

La forma en la que aprueba o reprueba los actos de su hijo le enseña a él cuales son los comportamientos adecuados. [6,12]

Los padres necesitan tener cuidado en la forma en que demuestran su aprobación o descontento. Los padres que son muy duros a la hora de mostrar su descontento pueden lastimar la autoestima del niño y los padres que nunca le dejan saber a sus hijos cuando se equivocan podrían estar criando hijos que no saben aceptar las críticas. Trate de encontrar un punto medio entre la forma de mostrar su aprobación o descontento. Sea cuidadoso con la manera en que da recompensas e impone castigos.

Los mentores hacen lo mismo: desarrollan las virtudes del niño, comparten sus intereses, ofrecen consejo y apoyo, escuchan y son amigos. Los mentores ayudan a los niños a alcanzar todo su potencial, con errores y lágrimas, así como con triunfos y sonrisas. Los mentores reconocen que los fracasos muchas veces anteceden a los grandes éxitos y debido a que reconocen esto, alientan a los niños a no desistir porque esos éxitos están a la vuelta de la esquina.

¿Qué debo hacer para ser un mentor?

No hay una varita mágica que convierta a las personas en mentores generosos y de buen corazón. El solo hecho de pasar tiempo con su hijo le ayudará a convertirse en un mentor. Puede hacer cosas sencillas con su hijo, como ir de compras a la tienda; puede hacer cosas especiales con su hijo, como ir a un museo o a un concierto. Lo importante es que hagan cosas *juntos* y esto incluye comunicarse el uno con el otro.

Sea honesto acerca de sus propias virtudes y debilidades. Si sabe la respuesta a una pregunta, dígalo, si no, diga que no la sabe. Para establecer una relación estable y real con su hijo, sólo tiene que reconocer que usted es humano. Todos los humanos cometen errores; usted se ha equivocado y su hijo lo hará también. Su hijo puede beneficiarse de los errores que usted comete y también de las explicaciones que usted le dé sobre la forma en que pensaba antes de cometer esos errores, de la manera en que cambió su forma de pensar después de que los cometió y sobre las medidas que adoptó para evitar cometer los mismos errores en el futuro. Un niño que piensa que sus padres son perfectos crea expectativas de ellos que sus padres simplemente no pueden satisfacer.

Respete la forma de pensar y las opiniones de su hijo sin juzgarlas. Aunque no esté de acuerdo con su hijo, deje en claro que a usted le interesa saber lo que está pensando sin que haya la amenaza de un castigo. Si su hijo teme ser castigado dejará de compartir con usted lo que piensa. Permita que haya diferencia de opiniones por un tiempo, porque eso le permitirá su hijo pensar un poco más sobre un tema en particular. Recuerde que hay una gran diferencia entre decir: "no estoy de acuerdo contigo", a decir: "estás equivocado".

Apoye a las actividades que le interesan a su hijo o para las cuales tiene aptitudes, pero no lo presione. Los niños pasan su infancia tratando de determinar quiénes son, cómo funciona el mundo y cómo encajan en ese mundo. Asegúrese de darle a su hijo el espacio necesario para que explore. Si su hijo no muestra interés en ninguna actividad o tema, no lo presione. Si lo "obliga a hacer una actividad", el niño empezará pronto a tenerle incomodidad y tratará de encontrar la forma de evitarla.

Permita que su hijo participe en actividades que usted disfruta.
Esta es una forma útil en la que su hijo puede aprender más acerca de usted. Algunas veces es difícil para los niños visualizar a sus padres haciendo cosas que otras personas hacen, como tocar un instrumento, trabajar como voluntario en un asilo de ancianos, ver películas, practicar un deporte o ser un conocedor de arte. Si su hijo lo ve haciendo estas cosas, usted se verá más como una "persona común y corriente", que "solamente como una madre o un padre".

¿Y ahora qué debo hacer?

Ahora que ya se familiarizó con este principio, es hora de usarlo. Busque la sección que corresponda a la edad de su hijo y léala para ver la forma en la que otros padres como usted han incorporado en sus vidas diarias, el papel fundamental de aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados. Tómese el tiempo necesario para analizar cada ejemplo, responder a las preguntas relacionadas con los mismos y tomar decisiones sobre la manera en que usted puede incorporar esta acción en la crianza diaria de sus hijos.

¿Sabía usted que...?

Las respuestas y los consejos de los padres pueden ayudar a los niños a tomar decisiones más positivas.[2]

Al apoyar los comportamientos deseados, los padres les ayudan a sus hijos a formar su autoestima y un sentido de confianza en sí mismos. Estos factores positivos les dan a los niños la fuerza interior que necesitan para tomar mejores decisiones cuando se enfrentan a desafíos. Es importante que los padres mantengan abiertas las líneas de comunicación con sus hijos, para que éstos puedan recibir consejos y orientaciones vitales.

Aconsejar y ser mentor de sus hijos les da a ellos el apoyo que necesitan para convertirse en las personas que están destinadas a ser. Pero ¿y usted? ¿Acaso es usted la persona que quiere ser? Tómese tiempo para pensar sobre cómo convertirse en un mejor modelo para su hijo.

Los mentores hacen lo mismo: desarrollan las virtudes del niño, comparten sus intereses, ofrecen consejo y apoyo, escuchan y son amigos.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados

Mire ahora este ejemplo de padres que son mentores. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Son estos padres unos mentores considerados?**
- **¿Están siendo honestos consigo mismos?**
- **¿Están juzgando a su hijo?**
- **¿Están apoyando los intereses del niño o están forzándolo a que tenga uno?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

BEATRIZ, MANUEL Y SERGIO (EDAD: 3 AÑOS)[4]

¿De qué trata la historia? Leer es una parte importante de la vida de Beatriz y Manuel. Ambos disfrutan de la lectura y leen tan a menudo como pueden, generalmente en la noche, en vez de ver televisión. Cuando Sergio nació, ellos le preguntaron a su proveedor de cuidados de salud sobre cómo inculcarle la lectura al niño. ¿Cuándo deberían empezar a leerle? ¿Cuándo será que él mismo empieza a leer? ¿Cuál es la mejor forma en que pueden enseñarle a leer? Ahora ellos tratan de leerle a Sergio todas las noches antes de que se acueste.

Beatriz dice: Desde que era joven, siempre me ha gustado leer. Cuando Manuel y yo salíamos, la lectura era una de las cosas que compartíamos. Nos pareció lo más natural trasmitirle a Sergio nuestra pasión por la lectura.

Manuel dice: Creo que a Sergio también le gusta leer. Él ayuda a cambiar las páginas, señala las imágenes que reconoce y nos habla sobre ellas. Él sabe lo que va a pasar a continuación y me avisa cuando me he saltado algo. Él está empezando a reconocer las letras y sus sonidos. Él tiene sus libros favoritos y quiere escucharlos una y otra vez.

¿Cuál es el mensaje? Beatriz y Manuel han pensado bastante en su papel de aconsejar y ser mentores de Sergio. Al leerle a Sergio, le están dando a conocer una de las aficiones que ellos comparten. Lo estimulan para que él escoja sus propias historias, para que interactúe con ellos y con el libro que están leyendo. A medida que crezca, Sergio sabrá que sus padres leen bastante. Es posible que él se decida a compartir ese pasatiempo con sus padres.

Sin saberlo, Beatriz y Manuel también pueden estar ayudándole a Sergio a desarrollar sus habilidades para la lectura. Estudios han revelado que más del 50 por ciento de los niños en Estados Unidos tienen un familiar que les lee cada día. Estos estudios han comprobado que la lectura en familia está asociada a una mejor comprensión de lectura y a un mejor desempeño en la escuela. Leerle a su hijo también le ayuda en **su proceso de alfabetización**, es decir, al conocimiento de que las palabras impresas que hay en los libros tienen un significado. Uno de los factores importantes al inicio del proceso de alfabetización es poder reconocer las letras del alfabeto; otros factores incluyen saber los sonidos de las letras que están al principio y al final de las palabras. Leerle a su hijo mejora estas capacidades, lo cual puede aumentar las posibilidades de éxito que tenga en la escuela.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados

Mire ahora este ejemplo de padres que son mentores. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Es la madre una mentora considerada?**
- **¿Está siendo ella honesta consigo misma?**
- **¿Está juzgando a su hijo?**
- **¿Está la madre apoyando los intereses del niño o está forzándolo a que tenga uno?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

INÉS Y FERNANDO (EDAD: 9 AÑOS)

¿De qué trata la historia? Fernando es un niño muy sociable, que participa en muchos clubes y grupos al mismo tiempo. En la escuela, se inscribe en los scouts, en equipos deportivos, en lecciones de música, en cualquier cosa que no ha intentado y que le interesa. Como resultado, Fernando deja muchas cosas incompletas, abandonando una cosa para comenzar la otra. A pesar de que Inés lo alienta a tratar cosas nueva, ella está preocupada de que él intenta hacer muchas cosas al mismo tiempo.

Inés dice: Él no se concentra en algo durante el tiempo suficiente para saber si le gusta. Es posible que sea un músico talentoso, un gran atleta o un líder natural, pero nunca se dedica a una actividad el tiempo suficiente para aprenderla y ser mejor en ella. Me agrada que le interesen muchas cosas, pero él parece no saber cuándo es hora de detenerse.

¿Cuál es el mensaje? Como su consejera y mentora, Inés debe ser honesta con Fernando acerca de lo que le preocupa. Ella se siente orgullosa de todas las cosas que Fernando hace, pero cree que él debería intentar dedicarse a una o dos actividades específicas. Inés podría establecer algunas reglas para limitar el número de clubes y deportes a los cuales Fernando puede pertenecer durante cierto tiempo. Fernando puede decidir por sí mismo a qué actividad (o actividades) quiere dedicarse. Es posible que Inés también quiera participar en algunas de esas actividades convirtiéndose en líder de los scouts o llevando comestibles a los juegos y prácticas.

Fernando también necesita aprender que terminar lo que se inicia es tan importante como intentar cosas nuevas. Inés puede establecer ciertas reglas para que Fernando las cumpla. Por ejemplo, Inés podría restringir el número de lecciones o actividades pagadas a las cuales se inscribe Fernando. Si Fernando decide tomar una clase de baile por la cual hay que pagar y ésta dura seis semanas, entonces él debe asistir a todas las clases de baile durante las seis semanas, aunque ya haya perdido interés después de la primera semana. O ella puede limitarlo a que participe en una sola actividad que implique un gasto económico durante un cierto período de tiempo. Debido a que la mayoría de actividades tienen algún costo, Fernando no puede participar en muchas al mismo tiempo. Por lo tanto, tiene que concentrarse en sólo unas cuantas actividades a la vez. También es esencial que Inés le explique sus acciones a Fernando. Si ella restringe sus actividades sin decirle por qué, Fernando puede pensar que su mamá no quiere que él haga nada ni que se divierta. Brindar apoyo es una de las responsabilidades principales de un mentor.

Al explicar su decisión, Inés puede mostrar su apoyo mientras mantiene las cosas bajo control. Ella debe hacerle entender a Fernando que él no tiene que ser un experto en todo lo que hace. Inés puede dar ejemplos de cosas que ella empezó, pero que finalmente dejó de hacer porque perdió interés en ellas o no eran tan gratificantes como otras actividades. Fernando necesita saber que es aceptable hacer cosas solo porque quiere hacerlas, aunque no sea el mejor haciéndolas.

Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados

Mire ahora este ejemplo de padres que son mentores. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Son estos padres unos mentores considerados?**
- **¿Están siendo honestos consigo mismos?**
- **¿Están juzgando a su hijo?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

ALEJANDRO, MERCEDES Y GABRIEL (EDAD: 12 AÑOS)

¿De qué trata la historia? Gabriel ha tenido dificultades en la escuela últimamente. Él siempre ha sido un estudiante capaz, tiene buenas calificaciones y realiza otras actividades, como tocar la guitarra. Pero desde que empezó el sexto grado, ha tenido problemas principalmente en matemáticas. A pesar de que hace todas las tareas y estudia para los exámenes, realmente no le va tan bien como antes. A pesar de la ayuda que le da su madrastra Mercedes, las calificaciones de Gabriel no han mejorado. Para tratar de alejar de su mente el tema de las calificaciones, Gabriel toca la guitarra en las noches después de hacer las tareas con Mercedes. Cuando Gabriel obtuvo una "C" en su boletín de calificaciones, su padre, Alejandro, lo castigo quitándole la guitarra.

Alejandro dice: Él no se está esforzando lo suficiente. Cuando yo estaba en la escuela, no me permitían hacer otras actividades. Yo tenía que ir a casa después de la escuela y eso era todo. Y nunca recibí una "C". Si él pasara menos tiempo tocando esa guitarra y más tiempo dedicado a sus estudios, podría obtener mejores calificaciones.
Mercedes dice: No sé por qué Alejandro no presta atención a lo que le digo. He tratado de hablarle sobre el hecho de que Gabriel está esforzándose bastante, pero él no me escucha. Yo le dije que no estaba de acuerdo con castigar a Gabriel por haber obtenido esas calificaciones, pero él lo hizo de todas formas. Para Alejandro, el esfuerzo no cuenta, sólo cuenta el resultado final. Además, ¿cómo va Gabriel a aprender a mantener un equilibrio entre las actividades de la escuela y otras actividades fuera de ella, si no le permiten realizarlas?

¿Cuál es el mensaje? Es posible que Alejandro de ba reconsiderar sus acciones. Primero, él no está escuchando a Mercedes. Ser padres incluye hablar, escuchar y, lo más importante, llegar a un compromiso. Estos conceptos aplican para todo tipo de hogares. Los padres necesitan trabajar juntos para tomar decisiones acerca de los niños que están criando. La forma en que Alejandro interactúa con Mercedes influye en la forma en que Gabriel ve a su madrastra y la forma en que la trata. Como mentor de Gabriel, Alejandro debería respetar la opinión de Mercedes y su participación en la crianza de su hijo. De otra forma, Gabriel puede pensar que también es aceptable ignorar las opiniones y las contribuciones de Mercedes.

Segundo, Alejandro no está reconociendo los esfuerzos de Gabriel. Gabriel decidió trabajar muy duro para tratar de que le fuera mejor en las clases; también decidió no darse por vencido y culpar a alguien más por sus calificaciones. Estas decisiones muestran fortaleza, madurez y determinación. Como mentor de Gabriel, Alejandro debería valorar el trabajo duro de Gabriel y dejarle saber que lo valora. Alejandro también debería apoyar la decisión de Gabriel de seguir intentándolo a pesar de los resultados que está obteniendo.

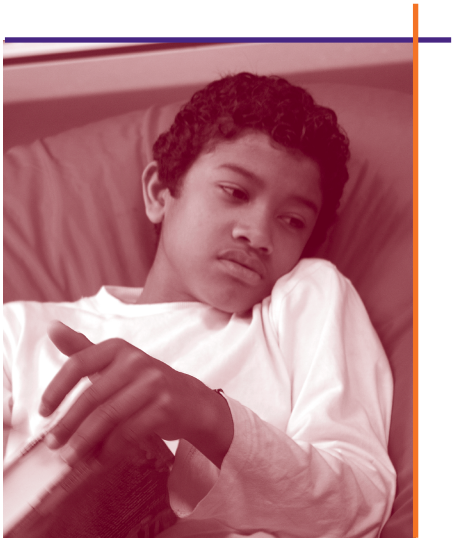
Al darle tanto énfasis al resultado final (la calificación), Alejandro podría evitar que Gabriel aprenda que lo importante no es ganar o perder sino la forma en que se hacen las cosas. Su persistencia y esfuerzo deberían ser aplaudidos.

Ser padres incluye hablar, escuchar y, lo más importante, llegar a un compromiso.

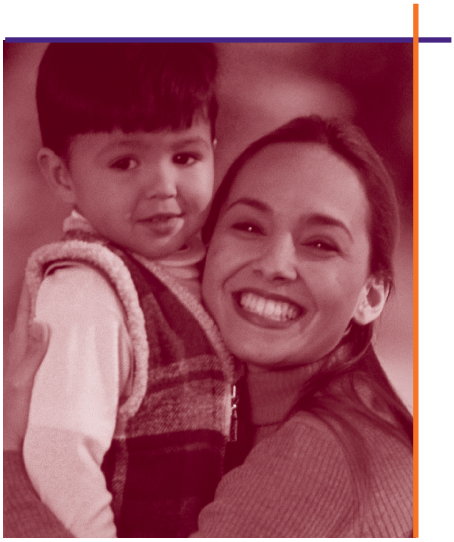
Sin saberlo, Alejandro también está enviando un mensaje de que él no cree que Gabriel pueda tener éxito. Él no cree que Gabriel pueda tocar guitarra y manejar los deberes escolares al mismo tiempo y asume que Gabriel va a fracasar. Las expectativas que tienen los padres de sus hijos afectan lo que éstos puedan lograr. Con este mensaje de su padre en mente, Gabriel podría asumir que va a fracasar sin siquiera haberlo intentado. A pesar de que Alejandro está tratando de motivar a Gabriel para que le vaya mejor en la escuela, este mensaje oculto podría tener el efecto contrario y hacer que Gabriel se dé por vencido.

El punto de Mercedes sobre el equilibrio también es bueno. Los jóvenes (y los adultos) tienen que aprender cómo manejar muchas situaciones en la vida. Limitar las actividades de Gabriel también limita su capacidad de hacer varias cosas a la vez. Hasta Alejandro estaría de acuerdo en que la vida generalmente ofrece varios desafíos a la vez. Esta es una lección que es mejor que Gabriel aprenda cuando es joven.

Los jóvenes no siempre van a tener éxito, no siempre van a tener las mejores calificaciones y no ganarán cada carrera. Algunas veces, su hijo puede necesitar la ayuda de alguien más aparte de usted, como un tutor o un maestro especial. Como mentor de su hijo usted necesita apoyar los intentos que realiza su hijo para tener éxito, aunque no siempre lo logre.



Para leer más sobre cómo algunos padres incorporan las funciones de **aconsejar** y ser mentores en la crianza diaria de sus hijos, vaya a la sección de esta guía que corresponde a la edad de su hijo. O también puede continuar la lectura correspondiente a cómo **servir de modelo**.



SERVIR DE MODELO CON SU PROPIO COMPORTAMIENTO PARA DAR UN EJEMPLO COHERENTE Y POSITIVO A SU HIJO

Cuando crezca, quiero ser como tú.

¿Alguna vez su hijo le ha dicho esto?

El sentimiento que se genera en los padres al escuchar esto no es del todo de felicidad. Si bien es conmovedor saber que su hijo lo admira de esta forma, también crea un sentimiento de gran responsabilidad.

Las personas que son consideradas una inspiración o un ejemplo a seguir vienen en todas formas y tamaños, ejercen todo tipo de trabajos y provienen de cualquier país o ciudad. Algunos niños ven a ciertos atletas como sus ídolos y otros niños admiran a los escritores o a los científicos. Y aunque no lo crea, muchos niños consideran a sus padres como modelos a seguir para sus vidas.

¿Sabía usted que...?

Los niños son excelentes para copiar lo que ven.[1,3,14]

¿Alguna vez ha dicho una grosería frente a su hijo y luego lo ha escuchado repetirla poco después (por lo general en el peor momento posible)? A los niños les encanta imitar tanto las palabras como las acciones. Si usted es agresivo, su hijo podría copiar su actitud y también ser agresivo. Si usted es demasiado social, es posible que su hijo también lo llegue a ser. Asegúrese de que siempre es un ejemplo a seguir fuerte, coherente y positivo para fomentar un mejor comportamiento en su hijo.

Con demasiada frecuencia, el comportamiento de los padres está guiado por una reacción a la forma en que ellos fueron criados cuando eran niños. Es decir, muchos padres sienten que nunca quieren ser como fueron sus padres y otros piensan que sí eso me sirvió a mi, también es bueno para mis hijos. Recuerde que, reaccionar en vez de responder, le impide tomar decisiones que pueden cambiar la forma en que se resuelven las situaciones. Para ser padres más eficaces, coherentes, activos y atentos, lo mejor es concentrarse en sus hijos y en sus vidas.

¿Significa esto que usted tiene que ser perfecto para que su hijo también sea perfecto? Por supuesto que no. Nadie es perfecto. Pero sí debe pensar en el tipo de ejemplo que usted le está dando a su hijo.

Los niños aprenden tanto o más de sus acciones, que de sus palabras.

¿Sabía usted que...?

La forma en la que los padres se llevan entre sí tiene un gran efecto en el desarrollo del niño.[2]

Independientemente de si viven juntos o no, los padres deben tomar en cuenta a sus hijos en su trato diario. Su hijo observa la forma en la que ustedes resuelven sus conflictos diariamente y utiliza esas interacciones como base para sus propias relaciones. La próxima vez que trate con su pareja, ex pareja o compañero o compañera, pregúntese a sí mismo si le está dando un ejemplo positivo a su hijo. ¿Le gustaría que su hijo se comportara de la misma manera con esa persona o con otras personas? Si la respuesta es no, quizá deba reconsiderar la forma en que usted se está comportando.

Usted puede ser un modelo a seguir si hace lo siguiente:

Diga cómo se debe actuar y actúe como dice. Los niños quieren *actuar* como las personas a las que admiran, no sólo hablar como ellas. Los niños aprenden tanto o más de sus acciones, que de sus palabras. No sólo le diga a su hijo que llame a casa cuando se le vaya a hacer tarde; asegúrese de que *usted* también llame a casa cuando sepa que se va a retrasar. No sólo le diga a su hijo que no le grite; tampoco usted le grite a su hijo ni a nadie más. Tener constancia en este tipo de actitudes le ayudará a su hijo a entender mejor la relación que existe entre las actitudes que uno adopta y las formas de actuar.

Muestre respeto por los demás, entre ellos por su hijo. Para muchos niños, la palabra *respeto* es difícil de entender. No es algo que pueden tocar o sentir, pero no por eso deja de ser un concepto muy importante. Para ayudar a su hijo a aprender a respetar, quizá sea bueno destacar los momentos en los que usted está siendo respetuoso. Por ejemplo, cuando su hijo esté seleccionando la ropa que se va a poner, muestre respeto por su elección. Dígale algo así como "eso no es algo que yo hubiera escogido, pero respeto tu decisión de usar esa camisa de cuadros con esos pantalones a rayas".

Es normal que los adultos confundan su percepción sobre los sentimientos de otros y por lo tanto no es difícil pensar que los niños también se confundan. Por ejemplo, es posible que usted llegue con poca paciencia después de un día de mucho trabajo, pero su hijo puede pensar que usted está enojado con él. Si piensa que está actuando diferente de lo normal, explíquele que el no tiene nada que ver con su cambio de comportamiento; es posible que su hijo inclusive le pueda ayudar a cambiar esa actitud. Usted puede evitar dañar los sentimientos de sus hijos al ser honesto con ellos acerca de lo que usted está sintiendo.

Asegúrese que su hijo sepa que estar enojado no quiere decir que "no lo ama". Los desacuerdos y las discusiones son algo normal en la mayoría de las relaciones. Pero muchos niños no pueden entender la diferencia entre amor e ira; piensan que si les grita entonces ya no los ama. Inclusive si usted piensa que su hijo puede distinguir los sentimientos, quizá sea conveniente recalcar este punto. De otra forma corre el riesgo de que su hijo pueda pensar que no lo ama cada vez que haya un desacuerdo. Lo más importante es estar atento a cualquier cambio en los sentimientos de su hijo para que pueda "guiarlo" en momentos de enojo o tristeza sin tratar de restarle importancia a lo que siente ni ignorarlo.

Evaluar la forma en la que usted se comporta es ser honesto con usted mismo en cuanto a quién es usted.

¿Sabía usted que...?

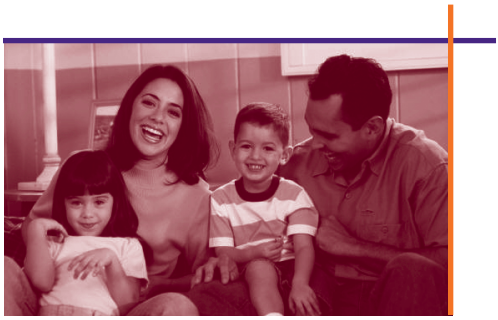
La forma en la que usted se siente afecta a su hijo.[6,9]

Su hijo capta sus pensamientos, sentimientos y su actitud. Puede entender cómo se siente sobre algo a pesar de que usted le diga que siente otra cosa. Por eso una reacción negativa o violenta de su hijo quizá tenga una razón de ser. Podría ser la forma en la que su hijo le está diciendo a usted como es que usted se siente.

Determine claramente cuáles son las cosas que no le gustaría que una persona que su hijo sigue como modelo hiciera y asegúrese de no hacerlas usted mismo.
Por ejemplo, digamos que un deportista es el ídolo de su hijo. Si se entera de que ese jugador usa drogas o que les grita palabras ofensivas a otros, ¿piensa que le gustaría que su hijo siguiera viéndolo como un ejemplo a seguir? Probablemente no. Ahora use el mismo estándar para la forma en la que usted actúa. Si no quiere que su hijo fume, entonces usted no debería fumar. Si quiere que su hijo llegue a tiempo a la escuela, asegúrese de llegar a tiempo a su trabajo y a sus reuniones. Si no quiere que su hijo use palabras ofensivas, no las use usted enfrente de su hijo. Evaluar la forma en la que usted se comporta es ser honesto con usted mismo en cuanto a quién es usted. Quizá tenga que hacer algunos cambios en la forma en la que actúa, pero al final tanto usted como su hijo saldrán ganando.

¿Y ahora qué debo hacer?

Ahora que ya se familiarizó con este principio, es hora de usarlo. Busque la sección que corresponda a la edad de su hijo y léala para ver la forma en la que otros padres como usted han incorporado en sus vidas diarias, el papel fundamental de responder en forma adecuada a sus hijos. Tómese el tiempo necesario para analizar cada ejemplo, responder a las preguntas relacionadas con los mismos y tomar decisiones sobre la manera en que usted puede incorporar esta acción en la crianza diaria de sus hijos.



IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Servir de modelo con su propio comportamiento para darle un ejemplo coherente y positivo a su hijo

Mire este ejemplo de un padre que es un modelo para su hijo. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Está siendo este padre un ejemplo positivo para su hijo?**
- **¿Sus palabras coinciden con sus acciones?**
- **¿Está siendo honesto consigo mismo acerca de sus propias acciones?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

MARCOS Y SAMUEL (EDAD: 2 AÑOS)[1,14]

¿De qué trata la historia? Marcos cuida a su hijo Samuel durante los fines de semana. Ahora que Samuel camina y habla, Marcos tiene que prestarle más atención para que no le pase nada. Hace unas cuantas semanas, Samuel metió un marcador de libros metálico en una toma de corriente que Marcos deja descubierta para conectar la cafetera en la mañana. Samuel hizo explotar todos los fusibles en la casa pero afortunadamente no se hizo daño. A pesar de los regaños de Marcos, Samuel se acerca a las tomas de corriente cada vez que se le presenta la oportunidad.

Marcos dice: No sé por qué lo sigue haciendo. Le he dicho que "no lo haga"; le he dicho que es "malo hacerlo"; le he dicho que "se puede hacer daño", pero sigue acercándose a las tomas de corriente.

¿Cuál es el mensaje? Es posible que Samuel todavía muestre interés en las tomas de corriente porque las palabras de Marcos no corresponden con sus acciones. Marcos le dice "no" a Samuel; pero Samuel ve que Marcos conecta el enchufe de la cafetera a la toma de corriente. Samuel no distingue la diferencia entre los enchufes que deben ir en la toma de corriente y los otros objetos metálicos que no deberían hacerlo.

Mientras Samuel esté así de pequeño, Marcos debe cubrir la toma de corriente con un protector de seguridad cada vez que la cafetera no esté enchufada. De esta forma, Samuel no tendrá la posibilidad de meter nada en ella. Cuando Samuel sea un poquito más grande (aproximadamente tres años de edad), Marcos le puede explicar la diferencia entre las cosas que son seguras, las cosas que son peligrosas y las tomas de corriente.

También podría decirle a Samuel que sólo los grandes pueden tocar las tomas de corriente. Parece que Marcos trata de comunicar esto diciendo "no lo hagas" o "es malo hacerlo", creyendo que Samuel entiende lo que él quiere decir. Los niños, especialmente los niños pequeños, imitan lo que ven aunque no entienden completamente lo que están haciendo. Las acciones de Samuel constituyen un comportamiento arriesgado que puede causarle mucho daño. Marcos necesita tomar acción inmediata para garantizar la seguridad de Samuel.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo

Mire este ejemplo de padres que son modelos para sus hijos. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Están siendo estos padres modelos positivos?**
- **¿Las palabras de los padres coinciden con sus acciones?**
- **¿Están siendo los padres respetuosos de otras personas? ¿o de sus hijos?**
- **¿Están siendo los padres honestos consigo mismos acerca de sus propias acciones?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

HÉCTOR, ROSA, DANIEL Y JOSÉ (EDAD: 7 AÑOS)[2,3,4]

¿De qué trata la historia? Rosa y Héctor se separaron hace casi cinco años, cuando su hijo José tenía dos años de edad. Héctor se volvió a casar y Rosa y José han vivido con Daniel durante los últimos tres años. Héctor trata de ser muy activo en la vida de su hijo, lo cual es causa de conflicto con Rosa. Ella no puede ocultar su enojo con Héctor y hace comentarios desagradables acerca de él delante de José. Cuando Héctor viene a recoger a su hijo, Rosa generalmente discute con él sobre el subsidio para niños o la hora de las visitas. Daniel trata de apaciguar el enojo de Rosa pero siente que la actitud de ella es dañina para todos, especialmente para José.

Daniel dice: Yo no estoy diciendo que ella debe perdonar y olvidar el tiempo que pasó con Héctor. Pero al menos ella debería controlar su enojo cuando José está presente. El pobre niño está justo en el medio de todo. José ama a su mamá y a su papá, pero debería poder amarlos a **ambos.**

La mayoría de las veces trato de mantenerme alejado de esta situación porque es algo que concierne a Rosa y a Héctor, pero la actitud que ella adopta llena de tanta negatividad nuestro hogar que a veces tengo que cambiar el tema para el beneficio de José. Y para beneficio propio.

Rosa dice: Nadie sabe realmente cómo es Héctor, sino yo. Él fue quién me dejó con un bebé y sin medios de subsistencia, sin siquiera pensarlo dos veces. Daniel ni se imagina por lo que yo pasé. Sólo estoy tratando de preparar a José para el dolor y la decepción que su padre seguramente le va a causar. Es sólo cuestión de tiempo antes de que él abandone también a José. Daniel sencillamente no entiende.

Héctor dice: Rosa está fuera de control. Yo pensé que ella finalmente lo había superado todo cuando se mudó con Daniel, pero me imagino que no fue así. Usted puede ver ahora como se altera José cuando ella empieza a decir esas cosas. Se le nota en la cara. Yo he tratado de dejar en claro que discutir delante de José no es aceptable para mí, pero Rosa nunca deja de hacerlo. Aunque trato de explicarle a José que las peleas entre su mamá y yo no son su culpa, yo sé que él está dolido por toda esta situación.

¿Cuál es el mensaje? Es difícil para un niño estar escuchando todos los días cosas horribles sobre su mamá o su papá. Es aún peor, cuando es uno de los padres el que está diciendo esas cosas horribles. A José lo ponen en la situación de decidir entre su mamá o su papá, y esa es una posición terrible en la cual colocar a un hijo.

A pesar de que ella dice que está tratando de preparar a José para un desengaño, las acciones de Rosa son más dañinas que beneficiosas para él. Tiene sentido que ella trate de proteger a José, pero sus acciones se dirigen a protegerse a sí misma. Ella necesita darse cuenta de que el asunto ya no es entre ella y Héctor, sino que José es lo más importante. A José se le debe permitir establecer su propia relación con su papá y su mamá y decidir qué tanta participación quiere que ellos tengan en su vida a medida que vaya creciendo. Las acciones de Rosa pueden hacer que José limite su contacto con ella más adelante en la vida.

El comentario de Héctor de que no deben discutir delante de José es también importante. Hay que recalcar otra vez que el problema es entre Rosa y Héctor; José no debe estar involucrado en esto, ni siquiera como un observador. Para los niños es doloroso y confuso escuchar a sus padres discutir. A menudo, ellos se culpan a sí mismos por las palabras y acciones de sus padres, creyendo que si ellos se comportaran mejor o si les fuera mejor en la escuela, entonces sus padres se la llevarían bien. Tanto Héctor como Rosa necesitan asegurarle a José que las peleas no son culpa de él. Si Rosa no es capaz o no está dispuesta a ayudarle a Héctor a explicarle esto a José, es posible que Héctor deba pedirle ayuda a Daniel. No importa quién sea el que refuerce la idea, es fundamental que José sepa que los problemas de sus padres son entre ellos y que no tienen nada que ver con él.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo

Mire este ejemplo de padres que son modelos para sus hijos. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Están siendo estos padres modelos positivos?**
- **¿Las palabras de los padres coinciden con sus acciones?**
- **¿Están siendo los padres respetuosos de otras personas? ¿o de sus hijos?**
- **¿Están siendo los padres honestos consigo mismos acerca de sus propias acciones?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

MERCEDES, ANTONIO Y LAURA (EDAD: 10 AÑOS)

¿De qué trata la historia? Mercedes y Antonio se separaron recientemente. Su hija Laura vive con Mercedes durante la semana y pasa los fines de semana con Antonio. Desde la separación, Mercedes y Antonio se han dado cuenta de que Laura contesta de mala forma con más frecuencia de lo que solía hacerlo antes y grita cuando no obtiene lo que quiere. Ellos no están de acuerdo sobre la forma en que se debe manejar el comportamiento de Laura. Para Mercedes, el hecho de que Laura conteste de mala forma es sólo una fase por la que está pasando y por eso castiga sus arrebatos prohibiéndole ver televisión o jugar con sus amigas. Antonio piensa que hay algo más detrás de las acciones de Laura que no es sólo un comportamiento de preadolescente, pero no está seguro de lo que se debe hacer. Cuando él intenta hablar de esto con Mercedes siempre terminan discutiendo a los pocos minutos.

Mercedes dice: Antonio sólo se hace el preocupado para hacerme sentir que estoy haciendo algo mal. Él me hace enojar mucho. No quiero hablar con él sobre cómo manejar a mi hija, yo soy su mamá y conozco como es ella. Laura sólo está pasando por una fase en su vida. Si la castigo lo suficiente, dejará de actuar como lo hace y hará sus tareas y obligaciones domésticas como lo hacía antes.

Antonio dice: Mercedes y yo no nos separamos en forma muy amigable, pero todavía me preocupa mucho lo que pasa con mi hija. Estoy preocupado por Laura. Cuando ella viene a visitarme y le pido que me ayude a lavar los platos o a limpiar, ella me grita o sencillamente se rehúsa a hacerlo. Ni siquiera el castigo parece evitar estos comportamientos. Pienso que Laura está pasando por un momento difícil tratando de adaptarse a la separación, pero no sé cómo hablar de esto con ella. Ni siquiera sé cómo hablar de esto con Mercedes.

¿Cuál es el mensaje? Una separación es una experiencia dura para todos los miembros de la familia, aún si la relación terminó en forma amigable. Cuando una relación termina mal, las emociones pueden afectar tanto a los adultos como a los niños. Laura puede estar sintiéndose dolida, enojada, sola, asustada o tener una combinación de todos estos sentimientos. Ella ha visto a sus padres gritar y discutir sobre lo que están sintiendo, entonces esa es la forma en que ella expresa sus propios sentimientos. Recuerde que los niños son grandes imitadores de los adultos. Los niños que se comportan en forma difícil pueden simplemente estar tomando de modelo el comportamiento de los adultos que están a su alrededor.

Laura necesita saber que está a salvo y que ambos padres la quieren y la aman, sin importar si ellos viven juntos. Ella necesita sentirse segura en sus relaciones, para que pueda empezar a controlar todos estos nuevos aspectos de su vida, como el hecho de pasar la noche en diferentes hogares cada semana.

Sin importar los problemas que hubo entre ellos, Mercedes y Antonio necesitan poner esas diferencias a un lado y concentrarse en su hija. Ellos deberían hacer todo lo posible para rodear a Laura de estabilidad y cariño, aún si ellos se sienten incómodos interactuando el uno con el otro. Su relación debe estar completamente separada de la relación con Laura. Es importante que todos ellos sepan esto. Ellos siempre serán los padres de Laura, aún si no están juntos como pareja.

Es posible que la pareja quiera establecer algunas normas que determinen lo que es un lenguaje y un comportamiento aceptable, tanto para Laura como para ellos mismos. Ellos deberían escribir estas normas, revisarlas juntos con Laura y colocar una copia en ambas casas para que ella las pueda ver sin importar el lugar dónde esté. Las consecuencias de no seguir estas normas deberían ser siempre las mismas, sin

importar dónde se está quedando ella. Y lo más importante, es que ellos deben cumplir estas normas al interactuar el uno con el otro, especialmente cuando estén frente a Laura, de forma que ella sepa cómo se ve y se escucha un buen comportamiento.

Laura puede beneficiarse de la ayuda externa que le ayude a aprender formas positivas y saludables de expresar sus sentimientos y que le permita elaborar estrategias constructivas para manejar los sentimientos que son más difíciles de controlar. Los centros comunitarios, las clínicas de salud, los consejeros escolares y los grupos para la juventud pueden ofrecer algunas opciones que le ayuden a Mercedes y Antonio a orientar a su hija hacia un camino positivo. También podrían querer que Laura participe en deportes, música o clubes para rodearla de un "ambiente positivo, estable, que le sirva de apoyo para manejar sus emociones.

Mercedes y Antonio también se podrían beneficiar de una ayuda externa que les permita mejorar la interacción entre ellos. Hablar con un profesional de salud mental, un consejero o un líder religioso podría ayudarle a la pareja a solucionar sus propios problemas. A medida que ellos trabajen para resolver sus problemas, es posible que quieran que Laura tome parte de las charlas para que ella los pueda ver manejando sus emociones en forma positiva y constructiva. Laura sabrá de primera mano, que sin importar lo que pase, sus padres están ahí para ella y están trabajando juntos para darle todo el amor y apoyo que necesita.

IDEAS DE CÓMO TOMAR ACCIÓN

Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo

Mire este ejemplo de padres que son modelos para sus hijos. Al ir leyendo, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Están siendo estos padres modelos positivos?**
- **¿Las palabras de los padres coinciden con sus acciones?**
- **¿Están siendo los padres respetuosos con otras personas? ¿o con sus hijos?**
- **¿Están siendo los padres honestos consigo mismos acerca de sus propias acciones?**
- **¿En qué forma resolvería usted una situación similar con su hijo?**

ANA, IGNACIO Y TOMÁS (EDAD: 11 AÑOS)[1,2,3,14]

¿De qué trata la historia? Tomás ha estado metiéndose en líos en la escuela. Para saber cuál podría ser el problema, Ana e Ignacio se reunieron con los maestros de Tomás. Según sus maestros, Tomás es un niño calmado que generalmente se comporta bien, pero cuando pasa tiempo con algunas de las niñas de la clase se vuelve agresivo y es más rudo físicamente, a veces empujándolas o pellizcándolas. Cuando se le pregunta al respecto, Tomás dice que él sólo está "jugueteando" con las niñas y que no tiene la intención de hacerles daño. Pero el maestro dice que Tomás es grande para su edad y no sabe realmente lo fuerte que es. Ana e Ignacio están preocupados y le dicen a los maestros que van a hablar con su hijo.

Ana dice: Creo saber lo que él está haciendo. Ignacio y yo somos una pareja que tenemos mucho contacto físico. A veces nos demostramos nuestro afecto jugando a que estamos luchando. De hecho, Ignacio le ha dicho varias veces a Tomás que sólo estamos "jugueteando". Tal vez Tomás está empezando a tener interés en las niñas y jugar físicamente es su forma de demostrarlo.

Ignacio dice: ¡Eso es una tontería! Tomás sabe que él no debería estar empujando o golpeando a las niñas. Su mamá y yo bromeamos uno con otro, pero nunca tenemos tanto contacto físico como empujarnos o golpearnos. Tomás debe haber aprendido eso en la televisión. Creo que lo debemos castigar no dejándolo ver televisión por un tiempo. Esto frenará esta ridiculez.

¿Cuál es el mensaje? A pesar de que Ana e Ignacio entienden el contexto en el cual se presentan los juegos de contacto entre ellos, Tomás no lo entiende. Ignacio sabe que sus acciones y las acciones de Ana son el resultado de pasar muchos años juntos, del respeto y del amor que se tienen y, en su mente, ésto debe ser claro para Tomás. Pero Tomás sólo tiene 11 años y amor y respeto son sólo palabras para él. Tomás no sabe del tiempo y del trabajo que Ana e Ignacio han puesto en su relación; él solamente ve el resultado final. Tomás cree que todos los hombres y mujeres juegan unos con otros porque eso es lo que él ve todos los días; si a él le gusta una niña, él también debería ser juguetón con ella.

Tomás también tiene un conocimiento limitado de su propio cuerpo. Él crece y cambia cada día, de forma que desconoce su propia fuerza. Lo que él ve como "juguetear" puede en realidad hacerle daño a alguien. Las acciones de Ignacio y Ana nunca llegan tan lejos como para hacer daño y Tomás no tiene todavía esa clase de control sobre su cuerpo. Él no sabe cuándo debe detenerse.

Ana e Ignacio necesitan hablar sobre la forma en que quieren manejar esta situación y lograr un acuerdo entre ellos. Ana puede estar en lo correcto sobre Tomás y en lo que parece ser su nuevo interés en las niñas; Ignacio puede estar en lo correcto acerca de los programas de televisión que Tomás está viendo. Puede ser que las acciones de su hijo son el resultado de una combinación de ambas cosas. Al hablar sobre lo que piensan y opinan, Ana e Ignacio pueden idear un plan de acción que sea aceptable para ambos.

Ignacio y Ana necesitan explicarle a Tomás que la forma en que actúan entre ellos es especial. Es diferente de la forma en que Tomás debería actuar con otras personas. Ellos podrían decirle a Tomás que él no debería tocar a ninguno de los niños de la clase durante un cierto período de tiempo, aunque él piense que está siendo juguetón. Estos límites le permitirán a Tomás adquirir ciertos niveles de control sobre su cuerpo. Él también aprenderá a saber qué acciones son adecuadas, cuándo y con quién. El proceso de desarrollar auto control o regular el comportamiento social es un proceso lento. Además de tener paciencia con su hijo, Ana e Ignacio también necesitan moldear sus acciones para reflejar un comportamiento más adecuado que Tomás pueda aprender y adoptar en su vida diaria. Esto puede incluir hacer su relación más privada, hasta que Tomás sea más grande y pueda entender mejor estos comportamientos.

RECUERDE...

Al incorporar estas guías en la crianza diaria de sus hijos, usted puede convertirse en un mejor padre o madre de familia. Los cinco papeles fundamentales que los padres pueden poner en práctica son:

- **Responder a su hijo en forma adecuada**
- **Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran**
- **Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea**
- **Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados**
- **Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo**

Ser padres más eficaces, coherentes, activos y atentos es una decisión que sólo usted puede tomar. ¡Disfrute de esta aventura!

Al desempeñar los cinco papeles fundamentales de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo de sus hijos en las actividades cotidianas, ustedes podrán ser padres más eficaces, coherentes, activos y atentos.

REFERENCIAS

REFERENCIAS

1. L. Alan Sroufe, Ph.D., Professor, Institute of Child Development, University of Minnesota.
2. E. Mark Cummings, Ph.D., Professor, Children and Families Developmental PsychoPatriciahology, Department of Psychology, University of Notre Dame. From: Cummings, Davies, & Campbell (In Press). Developmental PsychoPatriciahology and Family Process. NY: Guilford Publications, Inc.; and Cummings, Goeky-Morey, & Graham (In Press). "Interparental relations as a dimension of parenting." Bristol-Power, Borkowski, & Landesman Ramey (Eds.). Parenting and the child's world: Multiple influences on intellectual and socio-emotional development. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
3. Kristen Moore, Ph.D., Executive Director, and Tamara Halle, Child Trends, Inc., Washington D.C.
4. John Borkowski, Ph.D., Andrésw J. McKenna Family Chair and Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Notre Dame.
5. ShaRaúl Ladesman Ramey, Ph.D., Director and Professor, Civitan International Research Center, University of Alabama.
6. Laraine M. Glidden, Ph.D., Division of Human Development, St. Mary's College of Maryland.
7. Geraldine Dawson, Ph.D., Professor of Psychology, Department of Psychology and Center on Human Development and Disability, University of Washington, Seattle.
8. Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, America's Children: Key National Indicators of Well-Being, 2000. Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics,Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
9. Cohn and TRaúlick, Child Development, 1983.
10. Rubin, Stewart, and Chen. Handbook of Parenting,Volume 1, 1995.
11. Dorr and Rabin, Handbook of Parenting,Volume 4, 1995.
12. Edwards, Handbook of Parenting,Volume 1, 1995.
13. Stevenson and Lee, SRCD Monographs, 1990. Radke-Yarrow et al., Manual of Child Psychology, Mussen (ed.), 1983.

RECONOCIMIENTOS

RECONOCIMIENTOS

El NICHD quiere agradecerle a la fundación *Robert Wood Johnson Foundation* por sus contribuciones a la conferencia titulada *Parenting and the Child's World: Multiple Influences on Intellectual and Socio-economic Development* (La crianza de los hijos y el mundo de los niños: influencias múltiples en el desarrollo intelectual y socioeconómico), que motivaron la realización de esta publicación y por el continuo apoyo que ha dado a estos esfuerzos. El NICHD también quiere agradecer a la oficina de investigación sobre comportamiento y ciencias sociales del NIH (*Behavioral and Social Science Research*) por el apoyo que brindó a esta publicación.

El autor quiere también expresar su agradecimiento a John Borkowski, PhD, Marie Bristol-Power, PhD, Dana Bynum y Sharon Landesman-Ramey, PhD, por su dedicación y ayuda en la elaboración de esta publicación, y a Laraine M. Glidden, PhD, por la cuidadosa edición que hizo de este material. Además, el autor envía un agradecimiento especial al personal de la División de Información y Comunicaciones (*Public Information and Communications Branch*) del NICHD por su paciencia y las revisiones cuidadosas que hicieron del material presentado en esta publicación.

Así mismo, el autor envía sus más sentidos agradecimientos a Margaret Georgiann por su creatividad, profesionalismo en el área de diseño y por su paciencia para completar esta guía.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Para tener más información sobre el desarrollo de los niños, incluyendo la crianza de los hijos, puede contactar al Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (NICHD, por sus siglas en inglés). El Instituto apoya y realiza in en temas relacionados con la salud de los niños, adultos, familias y poblaciones, incluyendo la crianza de los hijos y cómo los métodos de crianza influyen en el crecimiento y desarrollo de los niños.

La misión del NICHD es asegurarse de que los bebes nazcan saludables y sean deseados por sus padres y que las mujeres no sufran los efectos perjudiciales causados por el proceso reproductivo. NICHD también tiene como misión el asegurarse que todos los niños tengan la oportunidad de desarrollar su potencial para una vida saludable y productiva, libre de enfermedades o discapacidades. Además, NICHD resguarda la salud, bienestar, independencia y productividad de todas las personas a través de una óptima rehabilitación.

Puede contactar al NICHD:

***Eunice Kennedy Shriver* NICHD Information Resource Center**
Teléfono: 1-800-370-2943
(Línea para las personas con problemas de audición: 1-888-320-6942)
Fax: 1-866-760-5947
E-mail: NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov
Correo: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847
Internet: http://www.nichd.nih.gov

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*

June 2006

NIH Pub. No. 06 5177S