



EL PADRE QUE YO QUIERO SER

1. La tarea más importante del mundo
2. El vínculo paterno
3. Dar atención y mostrar afecto

4. Aceptando mis limitaciones
5. Cuatro estilos de padres
6. Comprendiendo lo que es el perdón

Ser padre en los momentos difíciles

La mayoría de nosotros tenemos que aprender por experiencia, probando y errando, ¡mayormente errando! Tanto así que alguien ha hecho la observación de que por lo general no se llega a ser un buen padre ¡hasta que los hijos son a su vez padres!

Además los desafíos de la paternidad son en la actualidad mayores que nunca.

Vivimos en una sociedad que mayormente ha rechazado las nociones de la verdad y moralidad, una sociedad que por alguna razón ha perdido la habilidad de decidir lo que es la verdad y lo que es lo bueno, una sociedad en que la verdad es cuestión de gustos y la moralidad ha sido reemplazada por la preferencia individual.

Nos encontramos ante la intimidante tarea de educar a nuestros hijos en medio de una cultura en crisis.

Ser padres no es sólo la tarea más atemorizante del mundo en muchos aspectos, es también una de las más críticamente necesarias en la vida.

La tarea más importante del mundo

La relación del niño con su papá es un factor decisivo en la salud, el desarrollo y la felicidad de ese jovencito o jovencita.

- El doctor Loren Moshen, encontró que la ausencia del padre era un factor que contribuye más a la delincuencia juvenil que la pobreza.
- Un grupo de científicos de la Universidad de Yale encontró que los índices de crímenes eran más elevados entre adultos que habían sido criados exclusivamente por mujeres.
- El doctor Martin Deutsch encontró que la presencia y conversación del padre, especialmente durante la comida, estimula al niño a tener un mejor rendimiento en la escuela.
- Un estudio realizado por 1337 médicos graduados de la Universidad de John Hopkins encontró que la falta de acercamiento con los padres era el común denominador en casos de hipertensión, enfermedades mentales y suicidios.
- La investigación del doctor Armand Nicholi encontró que una ausencia emocional o física del padre contribuye a que el niño tenga (1) baja motivación para superarse; (2) falta de habilidad de diferir una gratificación inmediata a favor de recompensas posteriores; (3) autoestima baja y (4) susceptibilidad a la influencia de grupo y a la delincuencia juvenil.

Los jovencitos que son “muy compañeros” de sus padres son:

- más propensos a sentirse “muy satisfechos” con sus vidas
- más propensos a abstenerse de tener relaciones sexuales
- más propensos a abrazar las normas bíblicas con respecto a la verdad y moralidad

La relación con el papá es un factor crucial en la salud, del desarrollo y la felicidad del niño.

Nuestros hijos ansían lo que no tienen, y en demasiados casos lo que no tiene es una relación estrecha con sus papás.

Es por eso que la conexión y relación con papá es el factor más importante en la vida de sus hijos, tengan la edad que tengan.

La tarea más gratificante en el mundo

A pesar de sus limitaciones y defectos, usted puede llegar a ser un padre eficaz. Puede vencer los obstáculos. Puede triunfar sobre las dificultades que se amontonan en su contra. Puede convertirse en el padre que sus hijos necesitan.

Primero, encare la paternidad desde una perspectiva positiva, optimista.

Considérelo como una oportunidad importante para invertir su vida en alguien creyendo que el tiempo invertido dará frutos durante muchos años –quizá generaciones–por venir.

Segundo, concidere el crecimiento como una serie de pequeños pasos tomados a lo largo de una vida.

Tercero, determine dedicarse al privilegio y a la responsabilidad de ser padre.

Ser padre es en verdad un privilegio, una oportunidad sin paralelos de volcar nuestras vidas en aquellos a quienes tanto amamos.



El vínculo paterno

El vínculo paterno tiene que ver con una relación; una que, aplicada a su papel de padre, puede transformarlo a usted, a sus hijos, su familia y su futuro.

He descubierto que cuánto más fuertes son mis relaciones con mis hijos, más capaces parecen ser de enfrentar la presión de sus compañeros, de tomar decisiones sabias, de honrar a su padre y de obedecer las reglas. La confianza, seguridad y satisfacción que fluyen de su relación con sus padres los fortalece contra las trampas y tentaciones que enfrentan cuando están en la escuela o con sus amigos.



La necesidad más básica del niño

Los hijos -cualquiera que sea su edad- tienen una profunda necesidad de sentirse importantes, de sentirse aceptados y amados. El padre que no comunica amor y aceptación a su hijo no es una influencia neutral en la vida de su hijo, sino una negativa.

Quiero ser la clase de padre cuyo hijo se sienta aceptado y amado, cuyo hijo se desarrolle hasta ser un joven o una señorita que se siente seguro en general y seguro de sí mismo, cuyo hijo tenga la capacidad de amar y brindarse a otros.

Primero, ante todo y para siempre: amor

Quiero que mis hijos sepan que los acepto y amo. Quiero que sepan que los amaba antes de que pudieran corresponder a mi amor. Quiero que sepan que los amaba cuando su principal relación conmigo involucraba biberones, eructos y pañales sucios. *Quiero que sepan que mi amor por ellos es incondicional, no basado en lo que ellos hacen sino en quienes ellos son.*

También quiero que mis hijos sepan que mi amor por ellos es “ante todo”. Mi trabajo no es más importante que ellos. Mi “hobby” no

es más importante que ellos. Mis amigos no son más importantes que ellos.

Quiero comunicarles a mis hijos que los amo para siempre. Quiero que sepan que los acepto y los amo pase lo que pase, incondicionalmente. No tienen que ganar mi amor con sus méritos. No pueden escapar de mi amor. No pueden borrar mi amor.

Crear un ambiente de amor y aceptación incondicionales

Porque, si su hijo no siente su amor y aceptación incondicionales, no se sentirá seguro. El hijo inseguro rara vez está dispuesto a ser vulnerable. El hijo inseguro no será transparente. No hablará cándidamente de lo que pasa en la escuela. La mujercita no comentará libremente cómo la trata su noviecito. Cuanto más pueda usted comunicar su aceptación incondicional a sus hijos, más propensos serán a hablar con usted, a ser francos, a exteriorizarle sus pensamientos y preocupaciones y luchas.

Demostrar afecto

Hay un poder inmenso en un sencillo abrazo o beso, unas palabras afectuosas o una mirada cariñosa.

Deleitarse en la singularidad de cada hijo

Cuánto mejor es deleitarse en la singularidad de cada hijo, reconociéndolo como un individuo con rasgos, talentos y dones singulares.

Reafirmar el valor personal del niño

Su hijo necesita tener un sentido de su valor personal. Cada persona debe llegar a tener la seguridad y el sentido de que es una persona de valor

Fomentar un sentido de “pertenecer”

Si nuestros hijos no sienten que “pertenecen”, que son parte del hogar, buscarán en otras partes un núcleo al cual pertenecer y del cual ser parte. El amor y la aceptación de usted les expresan: “Tú perteneces a esta familia, aquí te valoramos”, y les da una base para poder valorarse y estimarse a sí mismos.

Cultivar un sentido de ser competente

Los niños necesitan un creciente sentido de ser competentes a fin de sentirse amados y aceptados en su familia y en la sociedad. Todos los niños tienen el deseo natural de hacer todo bien.

Y no podemos pretender que nuestros hijos sean competentes sin ser enseñados. Damos a nuestros hijos las instrucciones para

una tarea, también tenemos que darles la libertad de cometer errores. Si se equivocan, tenemos que animarles a completar la tarea, quizá con nuestra ayuda. Elogie lo que lograron y motive a sus hijos para que terminen una tarea que dejaron a medio hacer.

Cultivar en nuestros hijos el sentido de ser competentes es un esfuerzo de mucho tiempo que demanda mucho pensar y planear. También demanda que nos involucremos activamente en la vida de nuestros hijos como ejemplos positivos lentos para encontrar defectos y rápidos para apuntalar nuevos niveles de superación. Tenemos que ayudarles a lograr una auténtica valoración de sus puntos fuertes y aceptar sus limitaciones sin condenarse a sí mismos.

Dar atención y mostrar afecto

Sus hijos -no importa su edad- también necesitan afecto. Creo sinceramente que los abrazos entre padres e hijos e hijas adolescentes pueden impulsar, más que cualquier otra cosa, la pureza sexual en ellos. Por más que se abrace a los hijos nunca es demasiado. No importa su edad o tamaño; nadie deja de necesitar afecto. Existe un maravilloso poder en algo tan sencillo como un abrazo, una mirada comprensiva y un simple ¡Te quiero!

Abierto para hablar de temas sexuales

Su hijo aprenderá de usted lo que significa ser un hombre y cómo debe tratar a una mujer. Se sentirá seguro de sí mismo porque ha contado con el mejor guía posible. Su hija aprenderá a respetarse a sí misma y a valorar su femineidad al escucharle a usted expresar su complacencia en ella.

Siendo ejemplo de normas santas de pureza

El padre que siempre trata a su esposa con amabilidad, afirma su femineidad, que la valora como la compañera de su vida, establece un poderoso fundamento para la estabilidad emocional de sus hijos.



Siendo un modelo de integridad

Si queremos transmitir a nuestros hijos valores como la honestidad, debemos ejemplificar esos valores en nuestra propia vida. Sus palabras tienen que estar en nuestros corazones antes de que podamos inculcarlas en los corazones y mentes de nuestros hijos.

Cultivando vulnerabilidad y transparencia

La realidad es que desarrollar *honradez* en nuestros hijos requiere que seamos honrados delante de ellos. Poco vale que *hablemos* a nuestros hijos instándolos a ser honestos si no estamos dispuestos a ser honestos con ellos.

Estimulando la honradez

Existen ocasiones cuando nuestros hijos necesitan sentir nuestro enojo ante su persistente desobediencia, pero éstas deben ser poco frecuentes y tienen que equilibrarse con una abundancia de palabras que subrayan los puntos fuertes y las cualidades positivas de nuestros hijos.

Compartiendo los beneficios de la honradez

Trato de ayudar a mis hijos a reconocer que la recompensa de copiar en un examen es vacía y breve, mientras que el sentido de haber hecho algo bien, que viene de haber logrado algo honestamente, da satisfacción y es duradero.

El sistema de valores de nuestros hijos no tiene que ser una réplica exacta del nuestro. No estamos en el negocio de hacer clones de nosotros mismos. Cada niño es una persona singular y separada.

Son muchos los padres que aman a sus hijos pero que terminan por quebrantar sus promesas. Son muchos los padres que desilusionan a sus hijos. Son muchos los padres que amargan y exasperan a sus hijos al hacer promesas que luego no cumplen.

Esa no es la clase de padre que quiero ser. Quiero cumplir las promesas que les hago a mis hijos. Quiero que confíen en mí. Quiero que puedan creerme cuando les digo algo. Quiero que vean a su padre como alguien que cumple sus promesas un hombre cuya palabra vale, un hombre que hace lo que dice que va a hacer.

Cumpliendo las promesas que les hacemos a nuestros hijos

Mis hijos no me juzgan basándose en mis intenciones, sino en mis acciones, en cómo convierto en realidad mis intenciones. *A ellos no les importa si tengo la intención de dedicarles más tiempo si en la realidad no se los dedico.* No les importa a ellos si tengo la *intención de cumplir* las promesas que les he hecho si en realidad no las cumplo.

El padre que clarifica sus promesas a sus hijos, y se compromete a cumplir esas promesas consecuentemente, les dará un regalo de valor incalculable: un padre del cual pueden depender y en quien pueden confiar.

La persona cuya necesidad de consuelo y apoyo no es suplida será propensa al desaliento, la soledad, a sentirse vacía y a ser tímida.

Por otro lado, el niño o jovencito que sí cuenta con el consuelo y apoyo de su padre será más propenso a sentirse amado, agradecido, optimista y a ser cariñoso, compasivo, positivo, generoso, sensible y seguro de sí mismo.

Quiero ser la clase de padre a disposición de mis hijos cuando necesitan consuelo y apoyo. Quiero ser la clase de padre que reacciona con sensibilidad a los temores y los dolores de mi hijo. Quiero ser la clase de padre quien, con su consuelo y apoyo, capacita a mis hijos a resistir las presiones malsanas de sus amigos, a vencer el sentido de inseguridad, a tener amistades sanas y a ganarse el respeto y la admiración de sus amigos.

Aceptando mis limitaciones

Una de las claves para llegar a ser padres que consuelan y apoyan a sus hijos es comprender y aceptar nuestras limitaciones. No podemos impedir que nuestros chicos se “pelen” las rodillas, pero sí podemos levantarlos y besar sus heridas. No podemos prevenir que nuestros hijos cometan errores; *pero sí podemos* estar junto a ellos para ayudarles a corregirlos. No podemos proteger a nuestros hijos de todos los desengaños y males; pero sí podemos estar a su lado para llorar con ellos y dolernos con ellos. No podemos solucionar todo lo que no anda bien en sus vidas; pero sí podemos elogiarlos cuando triunfan y levantarlos cuando fracasan.

Permaneciendo alerta y siendo observador

Ser un refugio requiere que el padre permanezca alerta y sea observador. Significa ser sensible a las palabras y los estados de ánimo de sus hijos. Significa respetar sus preocupaciones e inquietudes.



Aprendiendo a escuchar

El padre que realmente quiere convertirse en un refugio para sus hijos tiene que desarrollar y afinar el arte de escuchar.

Hablando la verdad en amor

Nuestras palabras pueden ser tan atroces como una bofetada. Las palabras duelen. Las palabras dejan heridas. *Si atamos a nuestros hijos con nuestra crítica, nuestro sarcasmo, condenación y disgusto les cerramos la puerta a su disposición de acercarse a nosotros cuando se encuentran en dificultades.* Si, por el contrario, “hablamos la verdad en amor”, afrontado aun las situaciones problemáticas con una actitud positiva, nos estaremos promocionando ante nuestros hijos como lugares de refugio.

Poniéndonos al lado de nuestros hijos

Llegar a ser un refugio para mis hijos significará que tengo que correr junto a ellos, no para cargarlos, sino para estar a su lado cuando enfrentan sufrimientos y desilusiones. Significará decir: “Esto lo terminaremos juntos”. Significará tener que aguantar las miradas extrañadas de la multitud y hacer caso omiso a las críticas.

Estableciendo límites sanos

Llegar a ser un refugio para nuestros hijos no requiere que seamos padres consentidores que nunca dicen una palabra para corregir y que no ejercen disciplina. Al contrario.

Los chicos se desarrollan muy bien dentro de ciertos límites sanos, cuando sus padres no son ni autocráticos ni demasiado tolerantes. El hijo se acercará al padre como un refugio cuando ese padre ha establecido límites sanos que comunican interés y que proporcionan dirección al niño sin exasperarlo. Los padres son responsables de fijar los límites para sus hijos, límites construidos sobre el fundamento cariñoso del amor, la aceptación y la preocupación paterna.

Quiero ser la clase de padre que disfruta de la compañía de sus hijos. Quiero ser la clase de padre a quien su hija llama al trabajo “para charlar un poquito”. Quiero ser la clase de padre cuyo hijo le pide que sea su padrino de boda. Quiero ser la clase de padre que es amigo de sus hijos.

No quiero disciplinar a mis hijos por enojo o arrogancia; quiero hacerlo como Dios me disciplina a mí, por amor. No quiero disciplinar a mis hijos para que *mi vida* sea más fácil; quiero hacerlo como Dios me disciplina a mí, para *mi propio bien*.

No quiero disciplinar a mis hijos para alimentar mi orgullo o satisfacer mis necesidades; quiero hacerlo como Dios me disciplina a mí, para producir fruto de rectitud y justicia y paz en ellos.

Cuatro estilos de padres

Autocrático: ¡Hazlo como yo mando o verás lo que te espera!”

Permisivo: “Puedes hacer lo que quieras.”

Descuidado: “En realidad no me importa lo que haces.”

Relacional: “Te escucho...Te quiero y me intereso por ti...Quiero comprender...Esta vez lo haremos así porque...”

Cuando la madre y el padre autocráticos ejercen un poder absoluto sobre sus hijos, imponen muchos límites, pero comunican poco amor. Vivir bajo una autocracia obliga a los hijos a reaccionar en una de dos maneras: pelear o evadir.

El extremo opuesto es el padre permisivo. Algunos padres saben dar mucho apoyo pero muy poca disciplina. Los hijos de padres permisivos muchas veces tienen a sus padres como rehenes.

A fin de contar con un equilibrio correcto entre el amor y los límites, los padres necesitan adoptar el estilo relacional, en que tanto el cariño como los límites son comunicados claramente a sus hijos. Los hijos se sienten queridos, lo cual le brinda un mayor sentido de valía, pero también conocen sus límites, lo cual les proporciona más sentido de seguridad. Responden a las reglas, pero únicamente dentro del contexto de la relación con sus padres.

Comunicando claramente las reglas

Los límites claros, razonables producen hijos sanos, felices.

Comunicar claramente las reglas y lo que uno espera ayuda al padre a establecer límites, ayuda al hijo a respetar los límites y ayuda a ambos a evitar confusiones y malentendidos.

Planee con anterioridad

“No esperan a que surjan los problemas para entonces enfrentarlos”

Planear su relación antes de que sea necesario reaccionar puede ser de ayuda en situaciones sencillas al igual que las complicadas.

Especificando las consecuencias lógicas

Usar el poder correctivo de las consecuencias lógicas elimina la necesidad de largos sermones, explicaciones, discusiones y gritos. Cuando tanto el padre como el hijo saben que ciertas acciones llevan aparejadas ciertas consecuencias lógicas, razonables, el asunto se resuelve en cuanto sucede la acción.

Permaneciendo firme

Cuando los padres toman una decisión y se mantienen firmes en ella, hacen dos cosas por sus hijos. Primero, les ayuda a estar

firmer ante sus compañeros porque pueden decir: “Mis padres no me dejan”. Segundo, y de más importancia, les dicen al hijo que existen valores y normas que no pueden ser pasados por alto ni sujetos a componendas.

Actuando en amor, no por enojo

Todos los padres se enojan con sus hijos. Pero el padre sabio tendrá cuidado en cómo disciplina en esos momentos. Si estoy furioso, o gritando, no estoy en condiciones de ofrecer una corrección cariñosa a mi hijo. Si tengo ganas de decirle a alguien algo violenta e impulsivamente, o si quiero lastimar a alguien, no estoy en condiciones de ofrecer una corrección cariñosa a mi hijo.



Adaptando su planes

La disciplina eficaz requiere que sea tanto consecuente como flexible: consecuente en la aplicación de la disciplina y flexibilidad en adaptar las reglas y expectativas cuando los chicos se van desarrollando y madurando.

Quiero ser un padre perdonador. Quiero que mis hijos sepan que pueden admitir sus faltas y las cosas que han hecho mal, y recibir el perdón de su papá. Quiero que mis hijos sepan que su padre no guarda resentimientos contra ellos. *Quiero que sepan que cuando hacen las cosas mal, pueden volver a empezar.*

Comprendiendo lo que es el perdón

Perdonar a mis hijos no significa aceptar su desobediencia. No significa aprobar su conducta. No significa librarlos del castigo.

Perdonar... significa descartar voluntariamente nuestro resentimiento por haber sufrido una injusticia. Esto significa no sólo dominar y reprimir nuestro resentimiento, sino soltarlo, dejarlo ir totalmente...

Reprimamos el impulso de reaccionar excesivamente

Ya que el amor no guarda cuenta de las injusticias, podemos perdonar y dejar a un lado los días malos a la vez que enfocamos más los éxitos que los fracasos de nuestros hijos.

Insista en el respeto entre hermanos

Las diferencias y los desacuerdos pueden ser inevitables entre hermanos y hermanas, pero no por eso debe tolerarse ninguna falta de respeto. Ser padre es una oportunidad para crecer significativamente en mi vida.

Una razón por la cual muchos padres carecen de habilidades paternas es porque no tienen un ejemplo positivo para seguir. Muchos hombres se han forjado en hogares sin papá. Otros se han criado en hogares donde el padre era mayormente el miembro ausente debido al trabajo, intereses de afuera del hogar o negligencia. Y nuestra sociedad impersonal disminuye las oportunidades que los niños pudieran tener de encontrar a alguien que les sea un ejemplo fuera del hogar. A muchos padres nunca nadie les mostró en qué consiste ser un buen padre.



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu