



SE NECESITA AYUDA

Hombre/mujer para trabajar doble y a veces triple turno. No se le dará fin de semanas ni días feriados. Es un compromiso a largo plazo (mínimo 18 años). Debe tener capacidad física y emocional ilimitada. Se le paga muy poco pero tiene un gran potencial de satisfacción.

Bienvenidos al mundo de la paternidad!

Porqué nadie te dijo que tendrías días en los cuales te sentirías:

Viejo antes de ir a la cama, cansado antes de las 11 a.m. y muy molesto para pensar claramente?

Les hubieses creído si te lo hubiesen dicho?

Una de las cosas más agradables de ser padre es que no tienes que saberlo todo. Tanto el trabajo como el niño, crece gradualmente y hay capacitación en el trabajo.

Toma algunos minutos, solo tú, y aprende a como disfrutar las recompensas de ser padre.

Desde el Nacimiento Hasta el Primer Año

Aprende lo básico. Cómo bañas un niño? O cambias un pañal? Puedes aprender! Lee, pregunta a un experto, habla con tus padres y con otros padres.

Ama a tu bebé. Dale todo lo que tengas! Habla con tu bebé. Tócalo, cárgalo, bésalo, abrázalo, sonríe y disfrútalo! Es imposible echar a perder a un bebé!

Descubre qué es qué. Presta mucha atención a todos los sonidos que tú bebé hace-arrullos, balbuceo, hacer burbujitas, y lloros- al igual que las expresiones faciales y los movimientos del cuerpo. Cada uno significa algo diferente.

Nunca utilices la fuerza física. La presión de ser padre es muy real. Necesitas encontrar maneras seguras y satisfactorias para relajarte y dejar salir esa presión- pero nunca descargues esa presión con tu bebé.

Niñez

Ahora, respira profundamente. El asalto a la casa, tus cosas personales...esto también, pasará. Ahora mismo, para tu niño, todo es nuevo y emocionante...y solo está esperando poderlo explorar.

Pon tu casa a prueba de niños. Empaca todos tus tesoros y ponle candado a las cosas peligrosas y venenosas. Estarás mucho más relajado, y no tendrás que decir que "NO" tantas veces.

Mantén pocas reglas y simples. Tu meta es mantener a tu niño seguro. El entrenamiento de los modales en la mesa y del baño puede esperar.

Edad Escolar

Muestra interés. Chequea la tarea, habla sobre lo que está pasando en la escuela, invita a sus amigos a tu casa, y encuentra tiempo para hablar con las maestras de tus niños ocasionalmente.

Comunícate. Esta es la regla de oro para los padres: Hablar con tus hijos (y escúchalos también).

Asigna quehaceres que sean apropiados para niños. A los niños les encanta ayudar. Solo asegúrate que los quehaceres están apropiados para la edad del niño o la niña. Si hay algo que hace que los niños pierdan interés rápidamente, es tener que hacer algo que es muy difícil para ellos, o muy fácil.

Adolescentes

Rehústate a ser confundido. Parte del crecer es actuar al mismo tiempo como un bebe de 2 años y como un adulto. Espera que tu adolescente haga esto, y prepárate para confortar, reasegurar y en ocasiones hasta voltear la cara.

Enfrenta los hechos. Tu adolescente probablemente va a decir "Yo sé eso", cuando hables sobre los hechos de tu vida, pero de todos modos, sigue haciéndolo. Como padre, tú eres el único que puede compartir los valores que van con los hechos.

Demuestra tu cariño. Bájale el tono a las demostraciones físicas (especialmente cuando sus amigos o amigas están cerca), pero déjale claro que ellos son importantes para ti!

Corta el cordón umbilical. Las viejas creencias que les enseñaste desde la cuna, puede que se desaparezcan en la adolescencia, pero pueden que regresen-al igual que cuando tus niños crezcan te dará mucho gusto verlos recuperar esos valores. Ten confianza que tus adolescentes van a llegar muy lejos.

Disciplina

Nada ayuda a los padres a sobrevivir como la disciplina. Pero, para que la disciplina sea efectiva, debe enseñar al niño a cómo evitar repetir el mal comportamiento y cómo comportarse correctamente. Debe ser suministrada en dosis que sean apropiadas para la edad del niño y que tan grande ha sido su acción.

Los bebés nunca son candidatos para la disciplina. Son muy pequeños! Todos los niños reaccionan a la aprobación y el afecto.

Disciplina solo cuando las expectativas racionales no han sido alcanzadas. Define claramente, por adelantado, que es lo que quieres que ellos hagan!

Se consistente. Cualquiera que sea tu estilo de disciplina, utilízala en todas las situaciones, inclusive en público o cuando visiten a los abuelos.

Revisa las expectativas regularmente. No existen los niños perfectos, de la misma manera que no existen los padres perfectos. Si tus hijos no están alcanzando tus expectativas, en lugar de querer cambiar al niño, probablemente debes cambiar tus expectativas.

La vergüenza, el rechazo, el retiro del afecto, o el trato preferencial para solo uno de los niños, no tienen lugar cuando se trata de disciplina.

Adaptado de "Consejos de Supervivencia" publicado por el Comité de de Prevención de Abuso Infantil de Minnesota.