



U.S. Department of Health
and Human Services
Administration for Children
and Families
Office of Family Assistance



Lazos Irrompibles: La fortaleza que brinda el amor de un padre

“He descubierto que no me conoces y que yo soy sólo un rostro en medio de una multitud de adolescentes... ¿Por qué no tengo un padre como tú? Me hiciste llorar hoy cuando hablaste sobre la relación que tienes con tu hija y cómo le demuestras el amor que le tienes. Yo nunca lloro; en mi familia aprendes a no hacerlo...quisiera tener un padre. Quisiera que alguien me amara como tu amas a tu familia. Tú no sabes cuanto deseo entender muchas cosas, cuanto deseo tener la oportunidad de entenderlas, y eso puede sonarte estúpido, pero si sólo tuviera a alguien que me sostuviera por un minuto, sin cadenas, sin juegos, en fin, realmente no puedo explicarlo”.

Esta carta de una adolescente llamada Lori al popular escritor Josh McDowell es similar a las centenas de cartas que él recibe cada año cuando habla en las escuelas de secundaria. Las cartas de jóvenes solitarios, asustados o lastimados reflejan todas lo mismo: la necesidad del amor de un padre.

La investigación ha demostrado que el amor de un padre es tan importante – algunas veces más importante – que el amor de una madre. Desafortunadamente, algunos hombres creen que no se supone que ellos demuestren sus emociones, lo que puede afectar las relaciones con sus hijos y con otras personas. Algunos padres tienen problemas para desarrollar y mantener relaciones amorosas con sus hijos, en parte, porque nunca han tenido una relación afectuosa con sus propios padres. Es posible que cuando estaban creciendo, sus padres ni siquiera hayan estado con ellos mucho tiempo, pero los padres que no tuvieron padres o aquellos cuyos padres les demostraban muy poco su amor, no están condenados a repetir sus experiencias infantiles.

Los padres que disfrutan de relaciones amorosas y constructivas con sus hijos tienen mayores oportunidades de influenciar la dirección que tomen sus vidas. Los estudios han demostrado que la gente joven con padres envueltos activamente en sus vidas tienen una mayor autoestima, mejores resultados escolares y están mejor capacitados para evitar comportamientos riesgosos.

Pero ser un padre amoroso no es una tarea fácil. Requiere compromiso adicional y tiempo extra, no importa cual sea la edad de tus hijos. Los padres deben aprender sobre las diferentes etapas de desarrollo infantil y familiarizarse con las fortalezas, debilidades, personalidades y necesidades específicas de sus hijos como individuos. Los padres también deben construir su capacidad de escuchar y sus habilidades comunicativas para determinar la mejor forma de ser padres de la mano de la madre de sus hijos.

Muchos padres reconocen que los niños pequeños responden muy bien a la atención y el afecto. Sin embargo, muchos no se dan cuenta de que esas necesidades no cambian cuando el niño crece. Los niños mayores y los adolescentes necesitan aceptación, especialmente de parte de sus padres.

Los adolescentes en particular, frecuentemente actúan como si no necesitaran o no quisieran amor y atención de parte de sus padres, pero la necesitan. Los adolescentes pueden lucir

Toma el tiempo hoy para ser papa

como adultos pero su madurez física no empata con sus habilidades emocionales e intelectuales. Los adolescentes de hoy reportan que sus padres son su alternativa principal para recibir apoyo e información. Los adolescentes quieren que sus padres tengan tiempo, estén disponibles, establezcan reglas claras, los ayuden si tropiezan y estén allí cuando triunfan. Proveer apoyo material o financiero no es suficiente, los padres también, como modelos de comportamiento, deben ofrecer apoyo emocional y guía. El amor de un padre crea una relación saludable que les permite a los hijos aceptar su orientación.

Empieza a construir una conexión más amorosa con tus hijos respondiendo a varias necesidades importantes.

Los niños necesitan un padre que se involucre.

Sencillamente pasa tiempo con tus hijos. Préstales atención, conversa con ellos. Hablar con ellos sobre su programa de televisión favorito, su canción preferida, sus amigos, las actividades de la escuela y otros intereses puede ser un buen comienzo. Los padres que se involucran con sus hijos frecuentemente sacrifican algunas de sus actividades favoritas para dedicar más tiempo a interactuar con sus hijos. Juntos construirán recuerdos que tus hijos guardarán para toda la vida.

Los niños necesitan un padre comprensivo.

Has que tus hijos entiendan que los amas por lo que son más que por lo que hacen, que sepan que a pesar de que les vas a exigir que sean responsables de sus decisiones y comportamientos, los vas a querer por sobre todas las cosas. Los adolescentes que se sienten aceptados por sus padres tienen más posibilidades de confiar en ellos y compartirles sus pensamientos, miedos y sueños.

Los niños necesitan un padre afectuoso.

Los padres pueden demostrar su afecto de muchas formas. Dile a tus hijos que los amas frecuentemente. La amabilidad, las muestras de confianza y las palabras de aliento o un simple abrazo, especialmente cuando no lo están esperando, pueden fortalecer las relaciones familiares tremendamente y sólo requieren un esfuerzo sencillo. Cuando un padre muestra afecto por sus hijos, ellos entienden que son amados y respetan ese amor.

Los niños necesitan un padre consistente.

Cuando los padres mantienen sus métodos de crianza, los niños saben que esperar y qué es lo que se espera de ellos. El apoyo constante, así como las reglas justas y su aplicación diaria, le dan a los niños seguridad en sus vidas y los ayuda a crecer y a madurar. Los padres deben mostrarle a sus hijos comportamientos consistentes, aun cuando sea difícil hacerlo.

Los niños necesitan un padre que esté disponible.

Un padre que generalmente no está disponible para sus niños o adolescentes, aun cuando diga que los ama, puede hacerlos creer que otros aspectos de su vida son más importantes. Cuando un padre está disponible le demuestra a sus hijos que son importantes. Estar disponible puede ser tan simple como preparar la mesa para la cena con uno de tus hijos más pequeños, ayudar a un niño que ya está en la escuela con sus tareas o conversar con los compañeros de escuela de tu hijo adolescente.

Estar conectado con tus hijos mayores puede ser un gran reto.

Es posible que necesites reparar muchos puentes. Pero recuerda que nunca es demasiado tarde para demostrarles o expresarles a tus hijos que los amas. Juntos, tú y tus hijos se beneficiarán al establecer lazos más fuertes entre los dos.

Para Analizar a Fondo

- Cuando estabas creciendo, ¿cómo expresaba tu padre, o la figura paterna que había en tu vida, su afecto?
- Pensando en lo que has aprendido en estas lecciones sobre el amor de un padre, ¿has cambiado la forma de verte a ti mismo?
- ¿Cómo te calificarías a ti mismo en las áreas de crecimiento personal, compromiso y capacidad de sacrificio? Explica por qué.
- ¿Cuál es tu reacción a las siguientes palabras de Danny? “Algunas veces me siento muy solo, como que no le importo a nadie, mis padres viven en su mundo y yo vivo en el mío. Creo que no siempre fue así. Se que suena un poco loco, pero quiero que me dejen solo y al mismo tiempo quiero ser parte de sus vidas. La mayor parte del tiempo me dejan por mi cuenta, eso me hace sentir solo”.

Busca estos títulos recomendados en tu biblioteca local:

Libros

Versión en español de The Five Love Languages of Children, Los Cinco Lenguajes de Amor de los Niños

Daddy, I Got Chicken Pots

They Call Me Dad

The 7 Secrets of Effective Fathers

Películas

The Wild Thornberrys Movie

Harry and the Hendersons

Jack Frost

Freaky Friday

The Fox and the Hound

Homeward Bound

First Kid