



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



Halagos con propósito: Ayuda a tu hijo a triunfar

Ya sea gracias a la televisión, a la prensa o al Internet, hay días en los que parece que las malas noticias están por todas partes. Las historias optimistas e inspiradoras pueden ser muy escasas, además la publicidad y el mercadeo dirigido a los niños puede dejarlos con sentimientos negativos si ellos no adquieren los productos ofrecidos. Igual que los medios noticiosos los padres frecuentemente encuentran que es más fácil dar comentarios negativos, en vez de positivos, a sus hijos. Pero los niños responden mejor a la atención positiva. Ellos necesitan sentirse queridos y apreciados.

La paternidad puede ser más divertida cuando tienes una relación positiva con tus hijos, te pondrán más atención y tratarán con más fuerza de complacerte. La buena comunicación es importante para construir relaciones positivas. El uso frecuente de palabras positivas puede hacer que la comunicación con tus niños y adolescentes sea más productiva. Estimular a tus hijos con palabras afectuosas frecuentemente les dará el sentido de aprobación y aceptación que necesitan, los ayudará a desarrollar su autoestima y aumentará su confianza en si mismos.

Prestarle atención a las necesidades de tus niños debe ser un acto significativo que te salga del corazón. Permite que tus hijos sepan que te interesa su vida. Evita los halagos falsos y usa palabras y frases que les recuerden su singularidad y resalte sus fortalezas. Las frases más simples pueden tener impacto grande y positivo en tu relación con tus hijos: “Buen trabajo”, “Así se hace”, “Que buena idea”, “Estoy muy orgulloso de ti”, “Me alegro de que seas mi hijo/a”, “Te quiero”.

Las frases diarias de estímulo, amor y aceptación tienen más influencia a largo plazo en tus hijos, que las grandes fiestas o los eventos especiales. Escribe mensajes de ánimo para tus hijos en rótulos hechos a mano, como los que invitan a las ventas de garaje en tu vecindario. Estos recordatorios, aunque no sean de neón, tienen mucho poder. De la misma forma pequeñas expresiones de aliento pueden acercar a los niños más a ti que un regalo esplendido.

Muchos padres, sin embargo, son hombres de pocas palabras. Algunos no nos sentimos cómodos hablando cariñosamente con nuestros hijos para estimularlos todos los días. Afortunadamente, las palabras no son la única forma de lograr que nuestros hijos sepan que apreciamos sus esfuerzos y sus avances, no sólo sus logros.

Además de decirles a tus hijos como te sientes, puedes demostrarlo. Gestos como los abrazos, las inclinaciones de cabeza, las sonrisas, las suaves palmadas en la espalda o el hombro, las miradas o signos de aprobación que hacemos con las manos, frecuentemente pueden decir más que las mismas palabras, para motivar a tus hijos. Sorpréndelos con alguna clase de contacto positivo todos los días.

Tu lenguaje corporal puede reflejar tu apoyo. Ríe con tus hijos - nunca de ellos - frecuentemente. La expresión de tu rostro y de tus ojos también puede reforzar los mensajes positivos. Ten cuidado, evita señales u otras expresiones de frustración cuando te estés comunicando con tus hijos. Los niños se fijan en estas señales y las guardan en su corazón.

Toma el tiempo hoy para ser papa

También puedes aprovechar la tecnología para animar a tu hijo. Envíale un mensaje de texto o un correo electrónico con algún comentario positivo sobre algo que haya hecho ese día:

- “Me gustó la forma en que...”
- “Aprecio como tu...”
- “Eres grandioso cuando...”

Háblales sobre una canción o la letra de una canción que te los recuerda. ¿Por qué no cantar la canción en un mensaje de voz que puedan guardar y volver a escuchar cuando estén necesitando tus palabras de apoyo? En el mundo digital de hoy, una tarjeta enviada por correo electrónico puede ser una forma maravillosa de sorprender a tus hijos y atraer su atención con palabras de aliento.

Algunos padres, especialmente esos que no recibieron mucho apoyo durante su propia niñez, encuentran difícil entender lo importante que es la comunicación positiva para la construcción de la autoestima y para fortalecer sentimientos de valía en los niños y los jóvenes. En una entrevista reciente, el cantante popular de música country Rodney Atkins, quien de niño fue finalmente adoptado después de haber sido devuelto al orfanato por dos parejas diferentes, porque era demasiado enfermizo, resumió así la importancia de las palabras de aliento y el elogio hacia los hijos: “Una familia tiene el poder de curarte”.

Para Analizar a Fondo

- Cuando eras niño o adolescente ¿gastabas mucho tiempo viendo televisión o escuchando la radio? Que hay de tus hijos ¿pasan ellos
- mucho tiempo en frente de la televisión o navegando en Internet? ¿Qué actividades pueden hacer tus hijos solos o contigo que ayuden a disminuir la influencia de los medios en su vida?
- Revisa las 10 mejores canciones en cartelera, en cualquier género musical, rap, country, hip-hop, pop o rock. ¿Cuántas de esas canciones tienen un mensaje negativo o presentan relaciones irreales?
- Describe algunas formas adicionales en las que puedes expresarle tu apoyo a tus hijos. En el próximo mes, fíjate de cuántas diferentes formas puedes estimular y apoyar a tu hijo. En un calendario o en un planificador diario, registra lo que hiciste cada día y la consecuente reacción de tus hijos.
- ¿Dónde encuentras palabras de apoyo en tu vida? ¿Qué tan frecuentemente las recibes? ¿Cómo puedes incrementar las ocasiones en las que recibes palabras de apoyo?

Trabajo de grupo

Durante la próxima semana y el próximo mes, préstale más atención a los comerciales de televisión, anota los nombres de los productos y compañías cuyos comerciales hacen que el consumidor se sienta fuera de lugar o incompleto sin el producto que anuncian. Fíjate en la variedad de canales, a distintas horas del día, pero especialmente en las horas de programación infantil. Comparte tus descubrimientos con el grupo.

Durante la próxima semana y el próximo mes, revisa los periódicos y las revistas. Cuenta los artículos que discuten hechos positivos y el número de artículos que cubren noticias negativas. Compara los totales entre si.

Identifica al menos 10 rasgos positivos del carácter de tu hijo. Aquí hay algunos de los que puedes encontrar:

Gratitud	Capacidad de	Valentía	Capacidad de
Responsabilidad	perdonar	Compasión	concentración
Capacidad de	Fe	Amabilidad	Capacidad de
aprendizaje	Alegría	Generosidad	colaboración
Inteligencia	Paciencia	Empatía	Pasión
Pureza	Gentileza	Honorabilidad	Optimismo
Desinterés	Confiabilidad	Confiabilidad	Disciplina
	Honestidad	Constancia	Compasión

Empieza a fijarte, por ejemplo, en los momentos en que tu hijo demuestre los rasgos de su personalidad. Háblale a tu hijo cada vez que veas la manifestación de esos rasgos. Por ejemplo, si la amabilidad es uno de los rasgos que identificas, puedes decirle: “Escuché lo que le dijiste a tu amigo cuando se lastimó. Eso fue muy amable de tu parte. Estoy seguro de que se sintió mejor”.

Busca estos títulos en la biblioteca local

Libros

Edición en español de Fatherhood (Ser Padres) de Bill Cosby
Edición en español de The Five Love Languages of Children - Los Cinco Lenguajes del Amor de Los Niños - por Gary Chapman y Ross Campbell
Whose Kids Are These Anyway? Por Ken Swamer
Daughters & Dads: Building a Lasting Relationship, por Chap Clark y Dee Clark
The 7 Secrets of Effective Fathers, por Ken R. Canfield
Edición en español de Girls! Helping Your Little Girl Become an Extraordinary Woman - ¡Hijas! Ayúdelas a Ser Grandes Mujeres - por William y Kathryn Beausay.
Edición en español de Boys! Shaping Ordinary Boys Into Extraordinary Men - ¡Hijos! Ayúdalos a Ser Grandes Hombres - por William y Kathryn Beausay.
How to Really Love Your Angry Child, por Ross Campbell, M.D.

Películas

Monsters, Inc.
The Santa Clause
Madagascar
The Shaggy Dog
The Pacifier
Peter Pan
Lilo & Stitch