



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Los niños necesitan el amor de papá tanto como el de mamá.

El amor del padre es igual de importante para el desarrollo del niño como el de la madre, y a veces mucho más, sugiere una nueva revisión de aproximadamente 100 estudios publicados entre 1949 y 2001.

Los investigadores concluyeron que, en general, el amor, o el rechazo de las madres y padres afectan de igual manera el comportamiento, autoestima, estabilidad emocional y salud mental de los niños. "Pero en algunos casos, la carencia del amor del padre parece jugar un papel más importante en los niños con problemas de personalidad y ajuste psicológico, delincuencia y abuso de sustancias controladas", dice el coautor del estudio, Ronald P. Rohner, Ph.D., director del Centro de Estudios de aceptación parental y rechazo en la Universidad de Connecticut en Storrs. La presencia del amor del padre puede ser lo mejor para fomentar el sentimiento de los niños de bienestar y mejorar su salud emocional y física.

El impacto de los padres en el lenguaje y habilidades de pensamiento y éxito escolar

Los niños con padres involucrados y preocupados rinden mejor en la escuela. Un número de estudios sugieren que los padres que están involucrados, crían y juegan con sus bebés tienen niños con coeficientes intelectuales más altos, así como mejores habilidades de lenguaje y razonamiento. Los niños pequeños con padres que participan están mejor preparados para empezar el kindergarten. Tienen más paciencia y pueden manejar los estreses y frustraciones de la escuela más rápidamente que niños con padres menos involucrados.

La influencia de la participación del padre en el logro académico se extiende en la adolescencia y en los princi-

pios de la vida adulta. Muchos estudios han concluido que el estilo de padres que son activos y participan en la crianza están asociados con mejores habilidades verbales, funcionamiento intelectual y logros académicos entre los adolescentes.

Por ejemplo, un estudio del Departamento de Educación de EE.UU. de 2001, concluyó que los padres biológicos que estaban muy involucrados tuvieron hijos con 43% de más probabilidades que otros niños de obtener calificaciones A y con 33% de menos probabilidades de repetir el año escolar que los otros niños.

El impacto de los padres en el bienestar emocional y comportamiento social

Aun desde el nacimiento, los niños que tienen un padre involucrado tienen más posibilidades de ser seguros emocionalmente, tener confianza para explorar sus alrededores, y, a medida que crecen, tener mejores conexiones sociales con sus coetáneos. Estos niños también tienen menos probabilidades de meterse en problemas en casa, la escuela o el vecindario. Los bebés que reciben niveles altos de afecto de sus padres (por ejemplo, los bebés cuyos padres responden rápidamente a sus llantos y que juegan juntos) se sienten más apegados en forma segura; es decir, pueden explorar sus entornos en forma cómoda cuando un padre está cerca y pueden aceptar rápidamente el consuelo de su padre después de una breve separación. Un número de estudios sugiere que también son más sociales y populares con otros niños a través de su infancia inicial.

La manera en que los padres juegan con sus niños también tiene un impacto en el desarrollo social y emocional del niño. Los padres pasan un porcentaje más alto de interacción individual con los bebés o niños en edad preescolar en actividades estimulantes y juguetonas que sus mamás.

De estas interacciones, los niños aprenden cómo regular sus sentimientos y comportamiento. Jugar en forma brusca con el papá, por ejemplo, le puede enseñar a los niños como enfrentarse con impulsos agresivos y contacto físico sin perder control de sus emociones. Hablando en general, los padres tienden a promover la independencia y orientación al mundo de afuera. Frecuentemente, los padres fomentan los logros mientras las madres hacen hincapié en la crianza; ambos son importantes para un desarrollo saludable. Como resultado, los niños que crecen con padres involucrados se sienten más cómodos explorando el mundo a su alrededor y tienen más tendencias de exhibir auto control y comportamiento prosocial.

Un estudio de niños en edad escolar concluyó que los niños con buenas relaciones con sus padres tienen menos probabilidades de deprimirse, mostrar comportamiento perjudicial, o de mentir y que tenían más posibilidades de mostrar comportamiento prosocial. Este mismo estudio concluyó que los chicos con padres involucrados tenían menos problemas de comportamiento en la escuela y que las niñas tenían autoestima más sólida. En resumen, los padres tienen un impacto poderoso y positivo en el desarrollo y salud de sus niños.

Diez formas de ser un mejor padre

- 1. Respete a la madre de sus hijos.** Una de las mejores cosas que puede hacer un padre por sus hijos es respetar a su mamá. Si no están casados, es aún importante respetar y apoyar a la mamá de sus hijos. Un padre y madre que se respetan uno al otro y se lo dejan saber a sus hijos proveerán un ambiente seguro para ellos, harán que los niños tengan más probabilidades de sentir que ellos también son aceptados y respetados.
- 2. Pase tiempo con sus hijos.** La forma en que un padre pasa su tiempo le dice a sus hijos lo que es importante para él. Si siempre parece demasiado ocupado para sus hijos, se sentirán rechazados sin importar lo que diga. Con frecuencia, valorar a los niños significa sacrificar otras cosas, pero es esencial pasar tiempo con sus niños.
- 3. Gane el derecho de ser escuchado.** Con demasiada frecuencia, la única vez en que un padre le habla a sus hijos es cuando han hecho algo mal. Es por eso que muchos niños sienten vergüenza cuando su mamá les dice, "Tu padre quiere hablarte". Empiece a hablar con sus niños cuando son pequeños para que los temas difíciles sean más fáciles de manejar

a medida que crecen. Use el tiempo y escuche sus ideas y problemas.

- 4. Discipline con amor.** Todos los niños necesitan guía y disciplina, no como un castigo, sino para establecer límites razonables. Recuérdeles a sus hijos de las consecuencias de sus acciones y brinde recompensas significativas por comportamiento deseable.
- 5. Ser un modelo.** Los padres son modelos para sus hijos ya sea se den cuenta de esto o no. Una niña que pasa tiempo con un padre amoroso crece sabiendo que merece ser tratada con respeto por los hombres, y lo que debe observar en un esposo. Los padres pueden enseñar a sus hijos lo que es importante en su vida demostrando honestidad, humildad y responsabilidad.
- 6. Sea un maestro.** Demasiados padres piensan que enseñar es algo que otros hacen, pero un padre que le enseña a sus hijos sobre lo bueno y lo malo, y los ayuda a hacer lo mejor, verá que sus hijos toman buenas decisiones. Use los ejemplos de cada día para ayudar a los niños a aprender las lecciones básicas de la vida.
- 7. Coman juntos en familia.** Compartir una comida juntas puede ser una parte importante de la vida familiar saludable. Les da a los niños la oportunidad de hablar sobre lo que están haciendo y lo que desean hacer. También es una buena forma para los padres para escuchar y dar consejo.
- 8. Léale a sus niños.** Es importante que los padres les lean a sus hijos. Empiece a leerles a sus niños cuando son muy pequeños. Cuando son un poquito mayores, anímelos a leer por su cuenta. Inculcar en sus hijos el amor por la lectura es una de las mejores formas de asegurar que tendrán una vida de crecimiento personal y en su carrera.
- 9. Muestre afecto.** Los niños necesitan la seguridad que viene de saber que son deseados, aceptados y amados por su familia. Los padres, en especial los padres, necesitan sentirse cómodos y dispuestos a abrazar a sus niños. Mostrar afecto todos los días es la mejor forma de dejarle saber a sus niños que usted los ama.
- 10. Dése cuenta que el trabajo del padre nunca termina.** Aún después que sus niños han crecido y están listos para irse de casa, todavía buscan a su padre por su sabiduría y consejo. Ya sea, continuar estudiando, un nuevo trabajo, o matrimonio, los padres continúan teniendo un papel esencial en las vidas de sus hijos a medida que crecen, y quizás, hasta que se casen y construyan sus propias familias.

Fuente: *Child Welfare Information Gateway*
www.childwelfare.gov/pubs/usermanuals/fatherhood

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org