

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Marzo 2007

para los Padres de Colorado

Cómo cualquier familia puede ser feliz



Levantar una familia es el trabajo más arduo y satisfactorio que usted tendrá. Estoy convencido de que es mucho más fácil tener una familia exitosa hoy en día que lo que era 30 ó 40 años atrás. La familia tradicional del pasado – un padre que trabajaba y una madre que se quedaba en la casa – cuyo principal trabajo es criar niños es hoy en día la excepción.

Hoy en día las familias no tradicionales -- padres solteros, familias que se mezclan con otras familias bajo un mismo techo, personas de la generación de los baby boomers que cuidan a sus padres cuando estos envejecen – son la norma y enfrentan retos aún mayores.

Una madre soltera puede estar tratando de mantener su familia junta y tener dos trabajos al mismo tiempo. Una pareja tratando de combinar dos culturas familiares en una sola familia puede enfrentar alguna resistencia por parte de algunos de los hijos. Para parejas en las que los dos adultos trabajan nunca parece haber suficiente tiempo.

Si fortalecemos las familias logramos en una gran medida superar muchos de nuestros problemas y cualquier persona se puede convertir en un agente de cambio en la familia.

A continuación se encuentran algunas directrices que le pueden ayudar a crear una hermosa cultura familiar, sin importar la forma específica que su familia tenga:

Cómo puede cualquier familia ser feliz

1. SEA PROACTIVO:

Cree sus propias metas. No se haga víctima del pasado. Usted no está destinado a pasar comportamiento disfuncional a la próxima generación. Usted puede decidir actuar con base en sus principios y valores, no simplemente reaccionando con base en la emoción las circunstancias. Cómo? Sea consciente de su propia vida, su comportamiento, pensamientos, sentimientos y emociones y observe. Entre a realizar mejoras. Pelee contra tendencias que tenga incrustadas en su comportamiento y cambie la interacción de su familia. Mantenga una ‘cuenta bancaria’ que represente su relación con las demás personas. Realice “depósitos” para construir confianza (siendo amable, disculpándose, manteniendo sus promesas, perdonando) y “retiros” cuando usted realice acciones que destruyan la confianza (críticas, cantaleta, echar culpas). La cantidad de confianza en la cuenta determina qué tan bien usted se puede comunicar y resolver problemas con esa persona. Y ello afecta cada una de las relaciones en la familia.

2. EMPIECE CON EL FINAL:

Desarrolle y escriba la misión de su familia. Pregúntese: qué tipo de familia queremos ser? Condense el aporte de cada uno de los miembros de la familia en una frase escrita. Cómo queremos resolver problemas? Gritando y tirando puertas? O comunicando?

3. PRIMERO LO PRIMERO:

Agende tiempo familiar (concepto explicado en “7 Hábitos de Familias altamente efectivas”. Los adultos que se quejan de ser muy ocupados en general gastan alrededor de 10 horas

a la semana viendo TV. Agende un espacio de tiempo en el cual pueda planear actividades, enseñar valores y reservar un poco de tiempo para entretenimiento – como jugar un juego juntos o leer un libro. En Segundo lugar, encuentre una manera de tener tiempo de calidad uno a uno con cada miembro de su familia. Usted encontrará el tiempo en la semana para su familia si chequea sus prioridades.

4. PIENSE EN GANA /GANA:

Encuentre maneras para que cada uno pueda salir adelante. Busque maneras de resolver problemas que envuelvan una ganancia para todos aquellos envueltos. Si los dos lados escuchan la preocupación del otro, se puede presentar una solución que sea ganancia para todos.

5. BUSQUE PRIMERO ENTENDER:

Escuche primero, luego juzgue. Para poder realmente influenciar a alguien usted necesita ponerse en sus zapatos. Escuche con empatía, no juzgando ni saltando a resolver el problema o a dar consejo. Simplemente escuche.

6. SINERGIZE:

Ataque los problemas de manera conjunta. Trate de llegar a una solución que sea más que la suma de sus partes – mayor que lo que cualquier individuo pudiera haber creado. Trabajo de equipo!

7. AFILE LA SIERRA:

Continuamente renueve su espíritu familiar. Nutra su familia de manera física, social, mental y espiritual. Hay ciertas actividades que realizadas en familia fortalecen a la misma: hacer ejercicio ó deporte, ir de vacaciones, rezar, leer y actividades de servicio a los demás son unas de ellas.

EDUCAR HACE LA DIFERENCIA, LA PREVENCION FUNCIONA

Por Steven Covey; 1997. Adaptado para esta publicación

Fortaleciendo relaciones de padre - hija

Por Linda Nielsen, Ed.D.

FUENTE: WWW.PTA.ORG

Porque los profesores, consejeros y parientes le deben poner más atención a las relaciones entre padre e hija? Porque a lo largo del tiempo una niña es profundamente afectada por el tipo de relación que tenga con su padre – con frecuencia, más afectada que por la relación que tenga con la madre. La niña que crece teniendo una relación cómoda, comunicativa y de apoyo con el padre generalmente tiene ventajas sobre otras niñas con respecto a:

- Desempeño académico y trabajos e ingresos futuros – especialmente en áreas de ciencia, matemática y tecnología.
- Evitando el embarazo adolescente y matrimonios a temprana edad.
- Siendo segura de sí misma y encontrando apoyo en sí misma.
- Evitando relaciones sentimentales de abuso físico ó emocional.
- Resistiendo presión de los amigos a tener sexo premature, fumar, tomar alcohol o drogas.
- No siendo excesivamente dependiente de hombres para sentirse bien consigo misma.
- Siendo asertiva en sus opiniones y poder defender sus creencias.
- Sabiendo manejar bien a las personas de autoridad (profesores, empleadores, etc.)
- Teniendo voluntad de ensayar cosas y aceptar tareas, y;
- Teniendo menos probabilidad de deprimirse “o desarrollar desordenes en la manera de comer.



1. Riegue la bola. Pare de ignorar ó despreciar a los padres. El primer paso es pasar el mensaje a todas las personas en los colegios y en las familias de que la relación padre-hija es vital y necesita ser apreciada y fortalecida. Necesitamos ayudar a los demás a reconocer las creencias desmoralizadoras y denigratorias acerca de la figura paterna que danan las relaciones padre-hija.

2. Fomente más tiempo entre padre e hija. Podemos también ayudar a las hijas y papas a fortalecer sus relación ayudando a que ellos pasen más tiempo el uno con el otro a solas – sin otros miembros de familia alrededor. En la medida en que los papás e hijas gasten más tiempo privado con el otro ellos tienen más oportunidad de comunicarse de manera honesta y cómoda con relación a temas personales y significativos. No solo las madres y madrastras deben ser ayudadas a sentirse más cómodas con esta idea; profesores y consejeros deben entender que no es ni raro ni poco apropiado para un papá y una hija pasar tiempo a solas el uno con el otro, incluso durante los años de adolescencia.

A continuación presentamos una forma como papas e hijas pueden hacerse más cómodos pasando tiempo el uno con el otro a solas y conocerse más el uno al otro a un nivel más personal. Como hija, pídele a tu padre que escoja 10 fotos de sí mismo de distintos momentos de su vida – especialmente de su infancia y de sus años de adolescencia. Asegúrate de pedirle una foto de su padre. Después pídele que gaste una hora contándote historias acerca de las fotos – en un lugar callado donde los dos puedan hablar en privado.

3. Ayudando a que las hijas desarrollen relaciones positivas con sus papas. Como padre ó madre, profesor o consejero, usted está en una posición en la que puede ayudar a las hijas a entender lo importante que es su relación con su papa y ayudarles a reconocer las maneras en las que ellas pueden estar empujando a sus padres lejos de ellas.



Sugiera que las hijas fomenten una comunicación más abierta y comunicativa con su papas. Los padres en particular – tanto la mamá como el papá pueden fortalecer la relación papá –hija de las siguientes maneras:

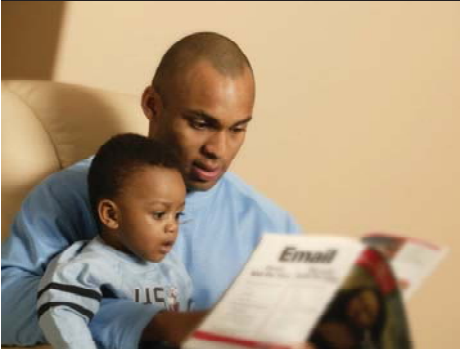
- Asegúrese de que el papá pase por lo menos 2 horas a la semana solo con la hija,
- Vean películas juntos que fomenten relaciones positivas entre papás e hijas.
- Lean libros que muestren a los papás tan competentes en la paternidad como a las madres “Vivo con mi papá” de Judith Vigna, “Papá del turno de por la noche” de Eileen Spinelli, “Dos Papas Viejas y yo” de John Coy.
- Vea comerciales de TV con su hija y hable sobre los que muestran al papá como si fuera tonto ó incompetente.
- Visite las siguientes websites para más ideas:
 - Center for Successful Fathering
 - Dads and Daughters
 - Divorced Fathers Network
 - National Center for Fathering
 - National Fathers’ Resource Center
 - National PTA

Artículo editado para esta publicación

Disponible en Español por Solicitud

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por Partners in Parenting
 Colorado State University
 Universidad del Estado de Colorado
 Cooperative Extension (Extensión Cooperativa)
 Coordinadora del Programa:
 Christine B. Cerbana
 Editora: Bridget S. Ohl
 Preguntas o comentarios?



Saque el mayor provecho de leer en voz alta con sus hijos

LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE LOS NIÑOS A LOS QUE LES LEEN SON MEJORES LECTORES QUE AQUELLOS A LOS QUE NO LES LEEN. Asegúrese que de leer en voz alta sea un tiempo agradable y feliz tanto para su niño como para usted.

Si usted siente que es una tarea, entonces ninguno de los dos estará motivado a leer más en el futuro.

A continuación se encuentran algunos tips sobre traer a la vida los libros que usted lee en voz alta: Vea la historia. Trate de ver imaginarse la historia a medida que la lee. Si está leyendo "La Red de Charlotte" imagine exactamente como se ven las palabras cuando las deletrea. Su voz ayuda a traer la magia en la red de la araña.

Acentúe el primer renglón. El primer renglón de toda Buena historia captará la atención del lector. Su lectura deberá estimular al niño a sentarse y escuchar. Utilice expresiones fáciles. Abra los ojos para mostrar sorpresa. Muestre que está pensando. Termine despacio. Si usted lee la última línea muy despacio le dará a su niño un gran sentido de satisfacción.

Fuente: Mem Fox, La Magia de leer, 2001 Harcourt Inc; 525 B St; San Diego, CA. 92101.



Niños con necesidad de apoyo básico Desarrollo saludable

Sólo el 31% de los niños en Estados Unidos tienen todo o la mayoría del apoyo básico que necesitan para un desarrollo saludable de acuerdo a una encuesta Gallup realizada en Noviembre del 2006 desarrollada por "Tendencias de los Niños" y el Instituto de Búsqueda de la Promesa Americana". La Promesa Americana desarrolló cinco categorías de recursos y apoyos que cada niño necesita para desarrollarse de manera completa. Estas categorías son llamadas "Las Cinco Promesas".

Los resultados de la encuesta Gallup indican que solo el 31% de los niños americanos entre las edades de 6 a 17 años han experimentado cuatro o cinco promesas mientras que 48% han experimentado solo dos o tres promesas y 21% ha experimentado solo una o ninguna.

Los niños que habían experimentado más promesas se encontraron también de manera consistente con mejores resultados. Las cinco promesas identificadas por La Promesa de América fueron:

- Adultos cariñosos e interesados.
- Lugares seguros y utilización constructiva del tiempo.
- Un comienzo y desarrollo saludables.
- Una educación efectiva.
- Oportunidades para marcar una diferencia en la vida de otros.



**LAS
CINCO
PROMESAS!**

Vea el reporte completo en:
<http://www.americaspromise.org>



"COMPLEMENTE A LOS
JÓVENES Y ELLOS
FLORECERÁN".

PROVERBIO IRLANDÉS





LOS BENEFICIOS DE UN BUEN DESAYUNO PARA SU FAMILIA

DE COMIDAS SALUDABLES, NIÑOS SALUDABLES
 POR ELIZABETH M. WARD.
 PUBLICADO EN WWW.FAMILY EDUCATION.COM
 ADAPTADO PARA ESTA PUBLICACION

Es una buena idea habituar a su hijo a que tome desayuno antes de ir al prekindergarten. Esto es debido a que los niños que desayunan tienden a que les vaya mejor en las actividades escolares y a tener una dieta más saludable. El hambre hace difícil mantener su mente concentrada en el aprendizaje, no importa cuál sea su edad. De hecho, los estudios muestran como quienes se saltan el desayuno son en general más irritable y tienden a tener mayores lapsos de atención. Sin la comida de la mañana, los niños tienen dificultad de conseguir los nutrientes diarios que requieren.



Navegue a lo largo del acelerar de la mañana.

Con toda la promesa de la comida de por la mañana, porque será que no hay más niños que desayunen? Usted probablemente está presionado de tiempo en la mañana, al igual que sus niños. Simplifique su rutina matutina con los siguientes tips:

- Levántese diez minutos más temprano.
- Renuncie a la TV en la mañana al igual que al computador para concentrarse en la tarea al frente: tomar desayuno.
- Llene la cocina con comida saludable y fácil de hacer para el desayuno, incluyendo cereal, waffles, pancakes, leche, jugo, queso, pan, frutas y mantequilla de maní.

El desayuno ha sido llamado la comida más importante del día y con mucha razón.

Mientras que cada comida cuenta hacia Buena nutrición, los hechos están sobre la mesa: Comer en la mañana tiene efectos positivos en la salud y en su habilidad para aprender.

Algunos trucos para la mañana:

- Parta un bagel. Unte cada mitad con mantequilla de maní y agréguele pasas. Sírvalo con leche.
- Caliente pizza recalentada ó sírvala fría. Deles a los niños jugo para acompañarla.
- Combinen un pretzel suave, queso en tirita y fruta fresca para el desayuno.
- Sirva 8 onzas de yogurt, un pedazo de pan y jugo.
- Caliente un pancake ya sea fresco o recalentado, agréguele mantequilla de maní y banano y enróllelo.
- Mezcle queso cottage con duraznos partidos, peras ó manzanas. Esparzala en galletas de trigo ó tostadas.
- Eche salsa de manzana y uvas pasas en avena. Sirva con leche.

EDUCAR HACE LA DIFERENCIA. LA PREVENCION FUNCIONA



Colorado State University, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
 Condados de Colorado en Cooperación.
 Los programas cooperativos de extensión están disponibles para todos sin discriminación alguna.



Producido por:
 PADRES EDUCANDO
 Un programa de educación para la familia de Colorado. Recursos
 y entrenamiento con la financiación de la División de Abuso del
 alcohol y drogas y de CSAP.
 La educación hace la diferencia.

Colorado State University
 Cooperative Extension
 135 Aylesworth Hall NW
 Fort Collins, CO 80523
 (800) 457-2736
 www.coopext.colostate.edu/CFERT



Non-Profit Organization
 U.S. POSTAGE PAID
 FORT COLLINS, CO 80523
 PERMIT NO. 19