

Siendo un Padre de Tiempo Real

Seguro que ha oído alguna vez que ser un buen padre significa pasar tiempo con los hijos. En los últimos años, los estudios han demostrado que pasar tiempo con los hijos sigue siendo importante, pero también lo es pasar tiempo con ellos de forma positiva.

Quiero asegurarme de que entiendo por qué es importante. Tienes que saber que TÚ les importas a tus hijos. Eres tú quien tiene que tomar la decisión de pasar tiempo real con tus hijos; nadie puede obligarte. Pero cuando eliges pasar tiempo positivo con tus hijos, estás eligiendo:

- Bendecirlos con seguridad y amor
- Ayudarles en sus relaciones futuras
- Mejorar sus oportunidades de éxito
- Crear una familia sana que dejará huella durante generaciones.
- Ser un ejemplo para tu familia y amigos

Pero, cuando eliges NO pasar tiempo positivo con tu hijo, estás eligiendo:

- Hacer la vida de su hijo más dura y difícil
- Dificultar que tu hijo establezca relaciones sanas.
- Aumentar las posibilidades de fracaso de su hijo
- Ser una influencia negativa para tu familia y amigos

Adaptarse a su Tipo de Paternidad

La Responsividad, también conocida como calidez parental, es la forma en que respondes a tu hijo.

- ¿Es usted cálido y afectuoso?
- ¿Le acepta incondicionalmente?
- ¿Se deshace en elogios hacia su hijo?

Si es así, su nivel de responsividad es alto.

La Exigencia son las expectativas y los límites que impone a su hijo.

- ¿Le exiges que saque buenas notas?
- ¿Controlas el acceso a los aparatos electrónicos?
- ¿Tienen tus hijos tareas y consecuencias si no las hacen?

Entonces es probable que tenga un alto nivel de exigencia.

Los niños tienen más probabilidades de tener éxito emocional, social, físico y psicológico cuando sus padres tienen un alto nivel de receptividad Y de exigencia.

Los padres que son responsivos y abiertos a las necesidades del niño y, al mismo tiempo, fijan objetivos y expectativas, tienen más probabilidades de:

- Aumentar el rendimiento académico de sus hijos
- Reducir sus comportamientos agresivos

- Reducir sus niveles de obesidad
- Aumentar la probabilidad de que tengan éxito en la universidad.

En resumen, le dará a su hijo las mayores posibilidades de éxito si se implica, le quiere y le anima, al tiempo que le fija objetivos adecuados a su edad.

El Tiempo Real es:

Relevante tiempo que pasa con su hijo haciendo algo “relevante” o significativo para él. Lo que de verdad importa es que seas receptivo a la vez que les ayudas con los objetivos y los límites.

Esperado tiempo con ellos de forma regular y no rara vez. Puedes tener rutinas sencillas en las que pases tiempo REAL con tus hijos todos los días.

Atento tiempo que pasas con tu hijo, lo cual es sencillo, pero a veces no resulta fácil. Cuando pase tiempo con su hijo, no lo dedique a mirar el teléfono, hablar con otras personas o ver deportes. Deshazte de todo lo que te distraiga durante el tiempo que estén juntos.

Lindo y Lleno tiempo de amor, algo que puede parecer obvio pero que no siempre es fácil de conseguir. Los niños pueden reaccionar, e incluso puede parecer que “arruinan” el tiempo que pasas con ellos. Pero éste es el mejor momento para ser receptivo con ellos y demostrarles lo mucho que los quieres, aunque estén eligiendo mal. Puede que tus hijos te pongan a prueba sólo para que les demuestres que realmente quieres pasar tiempo con ellos.

Tienes la increíble oportunidad de influir en la vida de un niño para siempre, pero también es una gran responsabilidad. La buena noticia es que no es tan complicado. Simplemente elije pasar tiempo con tu hijo que sea Relevante, Esperado, Atento y Lleno de amor. Y eso es todo: si eres receptivo y desafiante cuando interactúas con tu hijo, entonces tendrá un comienzo increíble en la vida. Con esto como guía, estarás en el buen camino para ser un gran padre.

Referencias:

1. McBride, B. A., Brown, G. L., Bost, K. K., Shin, N., Vaughn, B., & Korth, B. (2005). Paternal identity, maternal gatekeeping, and father involvement. *Family Relations*, 54, 360-372.
2. Flouri, E. (2005). *Fathering and child outcomes*. West Sussex, England: John Wiley & Sons Ltd.
3. Simmons, Cortney, et al. "The differential influence of absent and harsh fathers on juvenile delinquency." *Journal of adolescence* 62 (2018): 9-17.
4. Rezai Niaraki, Fahimeh, and Hassan Rahimi. "The impact of authoritative, permissive and authoritarian behavior of parents on self-concept, psychological health and life quality." *European Online Journal of Natural and Social Sciences* 2.1 (2013): pp-78.
5. Alegre, Alberto. "Parenting styles and children's emotional intelligence: What do we know?" *The Family Journal* 19.1 (2011): 56-62.
6. Rivers, Jewrell, et al. "Relationships between parenting styles and the academic performance of adolescents." *Journal of Family Social Work* 15.3 (2012): 202-216.
7. Murray, Kantahyane W., et al. "Perceptions of parenting practices as predictors of aggression in a low-income, urban, predominantly African American middle school sample." *Journal of School Violence* 9.2 (2010): 174-193.
8. Sleddens, Ester FC, et al. "General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review." *International journal of pediatric obesity* 6.sup3 (2011): e12-27.
9. Turner, Erlanger A., Megan Chandler, and Robert W. Heffer. "The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college students." *Journal of college student development* 50.3 (2009): 337-346.
10. Doinita, Nanu Elena, and Nijloveanu Dorina Maria. "Attachment and parenting styles." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 203 (2015): 199-204.
11. Bater, Lovina Rose, and Sara Sytsma Jordan. "Child routines and self-regulation serially mediate parenting practices and externalizing problems in preschool children." *Child & Youth Care Forum*. Vol. 46. No. 2. Springer US, 2017.