

## La Primera Pregunta: ¿Por qué Estás Aquí?

Puede que tu padre fuera un hombre perfecto, sabio y cariñoso. O puede que fuera abusivo, cortante, crítico y duro. Lo más probable es que se encontrara en algún punto intermedio.

Nuestras experiencias con los padres son tan variadas que no podemos enumerar todas las posibilidades, **pero cada uno de nosotros ha tenido una experiencia con su padre**, aunque fuera su ausencia. Esa experiencia afecta directamente a cómo criamos a nuestros propios hijos.

Este es un reto para que seas un MEJOR padre para tus hijos:

**Vamos a pedirte que hagas cambios en tu vida;  
que elijas los intereses de tus hijos por encima de los tuyos.**

Vamos a pedirte que ignores lo que te apetece hacer y que, en su lugar, hagas lo que es CORRECTO.

## ¿Qué Significa Todo Esto?

**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.

Los padres que son receptivos y abiertos a las necesidades del niño, al tiempo que establecen objetivos y expectativas, probablemente

- Aumenten el rendimiento académico de sus hijos
- Reduzcan sus comportamientos agresivos
- Reduzcan sus niveles de obesidad.
- Aumenten la probabilidad de que tengan éxito en la universidad.

En resumen, el estilo de crianza autoritativo parece funcionar mejor para el éxito a largo plazo de los niños.

## La Segunda Pregunta

Independientemente de dónde hayas acabado en la prueba de estilos de paternidad, ahora hay una segunda pregunta que debes hacerte... ¿Qué tipo de padre QUIERES ser?

1. ¿Quieres ser un padre cariñoso que proporciona orientación y apoyo?
2. ¿Quieres ser un padre presente e implicado?

¿Cuáles son los aspectos en los que debe trabajar para pasar a la categoría de autoridad?

1. Si eres permisivo, tal vez quieras trabajar en el liderazgo y en tener expectativas adecuadas para tus hijos.
2. Si usted es autoritario, es posible que desee trabajar en ser comprensivo y tierno.
3. Y, si es no comprometido, querrá trabajar en ambos aspectos.

Aunque es probable que ya esté intentando ser ese tipo de padre, cada uno de nosotros sólo tiene un número limitado de herramientas que puede utilizar. Así que cambiemos eso. A través de estas lecciones sobre cómo ser padre queremos darte una herramienta tras otra que te ayudarán a ser el padre que quieres ser.

**Ahora, tómate tu tiempo para rellenar el breve test de paternidad de la página siguiente y comprobar en qué parte del gráfico de estilos parentales te encuentras.**

**Esto le ayudará a comprender dónde se encuentra para poder elaborar un plan que le permita llegar adonde quiere estar.**

Referencias:

1. Lisa Firestone Ph.D. "7 Ways Your Childhood Affects How You'll Parent" <https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201507/7-ways-your-childhood-affects-how-youll-parent>, Posted Jul 30, 2015
2. 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.
3. Doinita, Nanu Elena, and Nijloveanu Dorina Maria. "Attachment and parenting styles." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 203 (2015): 199-204.
4. Alegre, Alberto. "Parenting styles and children's emotional intelligence: What do we know?." *The Family Journal* 19.1 (2011): 56-62.
5. Rivers, Jewrell, et al. "Relationships between parenting styles and the academic performance of adolescents." *Journal of Family Social Work* 15.3 (2012): 202-216.
6. Murray, Kantahyane W., et al. "Perceptions of parenting practices as predictors of aggression in a low-income, urban, predominately African American middle school sample." *Journal of School Violence* 9.2 (2010): 174-193.
7. Sladdens, ster FC, et al. "General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review." *International journal of pediatric obesity* 6.sup3 (2011): e12-27.
8. 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.

## PRUEBA BREVE DE PATERNIDAD

1. *Mis hijos (tendrán) el uso de aparatos electrónicos estrictamente vigilado y controlado..*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
2. *La sociedad sería mejor si los padres tuvieran más normas para sus hijos.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
3. *Mis hijos deben seguir mis instrucciones de inmediato y sin rechistar.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
4. *Tengo (tendré) expectativas para mis hijos; les ayudaré a fijarse metas que alcanzar.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
5. *Mis hijos (necesitarán) amor y atención constantes para superar la infancia.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
6. *Mis hijos (se) sentirán libres de discutir conmigo las normas y restricciones de la casa.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
7. *Yo amo (amaré) a mis hijos sin importar lo que hagan.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo
8. *Respondo (responderé) a las necesidades emocionales de mi hijo con rapidez y empatía.*
  1. Totalmente en desacuerdo
  2. En desacuerdo
  3. Algo en desacuerdo o acuerdo
  4. Acuerdo
  5. Totalmente de acuerdo

Tome las cuatro primeras preguntas y sume los números que aparecen delante de las respuestas. Si eliges 1) Totalmente en desacuerdo, es 1 punto; si eliges 2) En desacuerdo, son 2 puntos, y así sucesivamente. Sume sus respuestas a las cuatro primeras preguntas y anote su puntuación. Esta es su puntuación de exigencia. Una puntuación de 1 a 8 se consideraría baja exigencia y una puntuación de 12 a 20 se consideraría alta exigencia. Una puntuación entre 9 y 11 podría ser cualquier cosa. Ahora haga lo mismo con las otras cuatro preguntas. Esta es su puntuación de receptividad. De nuevo, una puntuación de uno a ocho se consideraría baja capacidad de respuesta y una puntuación de doce a veinte se consideraría alta capacidad de respuesta. Una puntuación entre 9 y 11 podría ir en cualquier dirección.

Nivel de Exigencia: \_\_\_\_\_ Nivel de Responsividad: \_\_\_\_\_

Si tienes poca capacidad de respuesta y poca exigencia, tu estilo parental se clasificaría como "No comprometido". Si tiene poca capacidad de respuesta y mucha exigencia, se le clasificaría como autoritario. Si su capacidad de respuesta es alta y su nivel de exigencia bajo, se le clasifica como permisivo. Por último, si su capacidad de respuesta y su nivel de exigencia son altos, su forma de criar a los hijos se clasificaría como autoritaria.

Encierra en un círculo algunas de las palabras que describen el tipo de padre que quieres ser para tus hijos.

<b>Solidario</b>	<b>Amoroso</b>	<b>Juguetón</b>	<b>Protector</b>	<b>Comprensivo</b>	<b>Desafiante</b>
<b>Honesto</b>	<b>Bondadoso</b>	<b>Líder</b>	<b>Fuerte</b>	<b>Trabajador</b>	<b>Compasivo</b>
<b>Motivador</b>	<b>Cálido</b>	<b>Tierno</b>	<b>Poderoso</b>	<b>Afectuoso</b>	<b>Simpático</b>