

Su Punto de Comienzo

El camino para ser un buen modelo no es el mismo para todos. El camino hacia el destino depende del punto de partida. Por lo tanto, tenemos que averiguar cuál es tu punto de partida para decidir cuál es tu camino para ser un buen modelo de conducta.

Un estudio tras otro ha descubierto que el mejor estilo de crianza tiene una alta capacidad de respuesta y una alta exigencia. Esto significa que los padres que son receptivos y abiertos a las necesidades de sus hijos, al tiempo que establecen objetivos y expectativas, probablemente

- Aumenten el rendimiento académico de sus hijos
- Reduzcan sus comportamientos agresivos
- Favorezcan su salud emocional
- Reduzcan sus niveles de obesidad

¿Dónde estás?

¿Cuál de ellos te describe mejor? Conocer tu estilo de crianza te ayudará a entender qué puedes mejorar para ser ese modelo de conducta que quieres ser.

- **¿Eres más autoritario?** ¿Tiene muchos objetivos y expectativas para su hijo, pero necesita trabajar para hacer conexión con él?
- **Tal vez seas más permisivo** y apoyes mucho a tu hijo, pero necesites establecer más objetivos y límites.
- **O puede que se desentienda** y necesite simplemente implicarse con su hijo, tanto emocionalmente como planteándole retos y objetivos.

Si quieres cambiar a tus hijos, ¡empieza por cambiarte a ti mismo!

La forma de cambiar es practicar una y otra vez hasta que uno se da cuenta de que ya no practica, sino que simplemente hace. Si usted es un padre **autoritario** que tiene muchas reglas, pero tiene problemas para relacionarse con su hijo, entonces necesita practicar ser receptivo.

1. Empiece por hablar con su hijo.
2. Busque oportunidades para intervenir y responder a sus necesidades.
3. Por último, pregúntales siempre qué opinan de tus normas y anímalas a hacer preguntas sobre cada una de ellas para que las entiendan perfectamente.

Esté dispuesto a cambiar las normas que tengan sentido si su hijo aporta un buen argumento o si se da cuenta de que no son apropiadas para su edad.

Si eres un padre **permisivo** que tiene una gran conexión, pero no tantos objetivos y expectativas, entonces es el momento de empezar a poner algunas reglas y límites más en su lugar. Un buen comienzo es una tabla de tareas con los deberes que hay que hacer y las consecuencias si no se hacen. El truco está en obligarse a cumplirlas. La tabla no hará que algo suceda; eres TÚ quien lo hace.

Por último, si se da cuenta de que no interactúa con sus hijos en ninguna de las dos áreas, tendrá que esforzarse el doble y hacer las dos cosas mencionadas anteriormente.

Mostrando lo que Valoras

Cambiar a un estilo de crianza mejor es ser un gran modelo a seguir; pero hay otras cosas en las que tus hijos también se fijan. La más importante son tus prioridades. Las prioridades son las cosas que consideramos más importantes en nuestra vida.

Normalmente, las prioridades de una persona se reconocen por la forma en que emplea su tiempo.

Lo que valoras consumirá tu tiempo. Si valoras más la familia que los videojuegos, pasarás más tiempo con la familia y dejarás los juegos para otro momento. Si valoras más el fútbol que a tu mujer o a tu novia, pasarás más tiempo viendo el fútbol que pasando tiempo con ella. Esta es la cuestión: un buen modelo de conducta tiene buenas prioridades.

¿Cuáles son esas cosas? Bueno, son diferentes para cada uno. Las prioridades que QUIERES pueden ser la familia, la carrera, la iglesia y el aprendizaje. Las prioridades que realmente haces pueden ser el trabajo, la televisión y dormir. Crea tu lista de 3 a 5 prioridades que quieres que sean más importantes en tu vida.

Mis Prioridades

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Cuando empieces una actividad, pregúntate: “¿Es ésta una de mis prioridades?”. Piensa en esta lista. Si no está en ella, haz algo en apoyo de una de tus principales prioridades antes de volver a tu actividad. Esto forma parte de ser un modelo a seguir: tomar decisiones que no siempre son divertidas, pero que son importantes. Las recompensas de hacer esto serán enormes a lo largo de los años a medida que elijas hacer aquellas cosas que QUIERES que sean importantes en tu vida.

Referencias:

1. Lamb, Michael E. “How do fathers influence children’s development? Let me count the ways.” *The role of the father in child development* (2010): 1-27.
2. Doinita, Nanu Elena, and Nijloveanu Dorina Maria. “Attachment and parenting styles.” *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 203 (2015): 199-204.
3. Rezaei 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.
4. Rivers, Jewrell, et al. “Relationships between parenting styles and the academic performance of adolescents.” *Journal of Family Social Work* 15.3 (2012): 202-216.
5. 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.
6. Alegre, Alberto. “Parenting styles and children’s emotional intelligence: What do we know?” *The Family Journal* 19.1 (2011): 56-62.
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. Stokes, Jocelyn O., et al. “Does practice make perfect? The relationship between self-reported treatment homework completion and parental skill acquisition and child behaviors.” *Behavior therapy* 47.4 (2016): 538-549.
9. Masicampo, E. J., and Roy F. Baumeister. “Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals.” *Journal of personality and social psychology* 101.4 (2011): 667.