

Puntos Críticos

De la Paternidad Consciente

A veces, como padres, encontramos nuestro papel un poco abrumador porque estamos comenzando una nueva etapa en nuestras vidas. Es perfectamente normal sentirse así y, para ser sinceros, no eres el primer hombre que se siente abrumado por la paternidad. Podemos empezar a enfrentarnos a estos sentimientos

centrando nuestra energía en ser conscientes de nuestra paternidad. Debemos reconocer una dualidad en la paternidad. Por un lado, cuidamos y criamos a

nuestros hijos. Por otro lado, los guiamos y les enseñamos. Cuando nosotros, como futuros padres o padres actuales, centramos conscientemente nuestra energía en esta dualidad, podemos formar un vínculo padre-hijo basado en el amor.

A continuación se exponen algunos puntos clave a tener en cuenta:

- **Estilo de paternidad:** Disponemos de una sobreabundancia de momentos para establecer nuestro singular estilo paternal desde la concepción hasta que abandonan el hogar. Podemos

leer, tocar música, cantar, pintar, jugar, hablar con nuestros hijos. Lo importante aquí es involucrarse con nuestros hijos. A medida que crecen, muchas de las actividades cambiarán con el tiempo, pero podemos ser tan creativos como queramos, definiendo nuestra paternidad única.



- **Rituales:** Los niños sienten una sensación de seguridad con las rutinas. Los rituales son lo ideal para hacer con tus hijos, como tener una noche de cine sólo con papá o

hacer las compras. El objetivo principal es crear consistencia con ellos. Los rituales pueden ser tan sencillos como tener una forma particular de darse las buenas noches antes de acostarse.

- **Responsabilidad:** El cuidado directo de su hijo es esencial. Podemos llevarlos a las citas con el dentista o el médico. Podemos llevarlos o recogerlos del colegio. Con el tiempo, nos daremos cuenta de lo bien que nos sentimos y de nuestras habilidades como padres. **CONTINÚA en la página 2**

Marzo 2021
Vol. 4 Edición 1

Consejos para una respuesta Positiva a los Contratiempos y Problemas

Si algo hemos aprendido de la vida es que cometemos errores todo el tiempo. Somos criaturas imperfectas que se esfuerzan por alcanzar la perfección. A no ser que nos hayamos rendido y hayamos dejado de intentar convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Sin embargo, lo último que pierde cualquier humano es la esperanza. Pues bien, todavía hay esperanza para afrontar las fichas que se nos entregan con una mentalidad diferente. Como humanos, siempre tenemos que sobrevivir teniendo una fuerte capacidad de recuperación. Sabemos que podemos levantarnos y volver a hacerlo.

CONTINÚA en la página 4

La lectura a nuestros hijos

Recordando el pasado, me acuerdo de haber ido al salón de clases del Head Start de mi hija. Su maestra, la Sra. Brenda y la Sra. Aida, me



hablaban continuamente de la importancia de leer a mis hijas. Pensé que estaban tratando de involucrarme en el servicio voluntario de Head Start. Finalmente, cedí y me convertí en voluntario. Sin embargo, ahora puedo decir que haberle leído a mis hijas está dando sus fru-

tos. Mis dos hijas forman parte de los mejores lectores de su salón de clase. Y su vocabulario es amplio. La forma de llevar las conversaciones en nuestra casa es más profunda porque pueden expresar mejor sus pensamientos. Puedo decir que, efectivamente, fue Head Start el que les dio las bases para el éxito. Esta es la razón por la que comparto algunos de los conceptos en los que se basa la lectura de los papás a sus hijos porque sé por experiencia propia que funciona.

Usted sabía que:

- Contribuye al desarrollo de su hijo, incluyendo su preparación para la escuela.
- Al hablar con los niños en su infancia... Los padres hablan de manera que amplían y desafían la capacidad lingüística del niño.
- El juego social del padre se asocia con los avances lingüísticos

y cognitivos de sus hijos.

Efectos en el niño:

- Hay avances positivos en el lenguaje temprano y en el comportamiento de resolución de problemas.
- Se ha comprobado que la contribución lingüística del padre a los 24 meses de edad mejora el desarrollo del lenguaje más adelante.
- La presencia del padre en la familia favorece los resultados cognitivos.
- Efectos cognitivos a largo plazo, a saber, mayores habilidades matemáticas y de lectura en quinto grado.

Aportemos equilibrio y resistencia a la vida de los niños.

¿Qué mejor manera de empezar? Leamos a nuestros hijos y con ellos.

¡Estamos en Facebook! ¡Danos un Like!



Hola,

¿Sabías que tenemos una página de Facebook? Ahora puedes seguirnos y saber cuando tenemos nuestro próximo evento. O bien, cuando estamos organizando una reunión de Zoom "A través de los ojos de papá", durante la reunión nuestro enfoque será la formación de familias saludables a través de cinco factores de protección: Resiliencia, Relaciones, Conocimiento, Apoyo y Comunicación.

¡Danos un like y díselo a un amigo!

<https://www.facebook.com/dadsgateway>

(Continuación:) Puntos críticos de la paternidad consciente

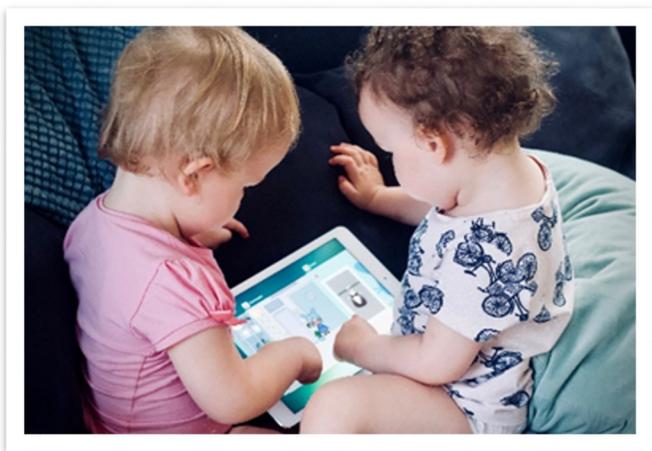
(Continuación de la página 1)

- **Equilibrio:** Entendemos la importancia del trabajo, pero también es importante dedicar tiempo a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestras familias. Cuando despegamos en un avión, la azafata nos dice que primero debemos ponernos la máscara de oxígeno y luego ayudar a los demás en caso de emergencia. Este concepto es el mismo con nuestro autocuidado. Debemos tener tiempo para papá, y luego podremos dedicarles tiempo a nuestros hijos y a nuestras familias.
- **Padres Académicos:** Sí, no lo sabemos todo y siempre podemos aprender algo nuevo. El mejor tipo de padre lee, pregunta y aprende cosas nuevas para ampliar su estilo de paternidad. Crear un grupo de apoyo de figuras masculinas que apoyen nuestro crecimiento personal como padres es una excelente manera de demostrar que nos preocupamos por nuestros hijos.

Esperamos verte crecer junto a tus hijos mientras nos esforzamos por construir una comunidad mejor. Siempre puede ponerse en contacto con nosotros, ya que estamos aquí para verle ser autosuficiente.

DESARROLLANDO LAS CAPACIDADES DE ALFABETIZACIÓN DE NUESTROS HIJOS

Es un mundo nuevo, y los avances tecnológicos permiten que la información esté al alcance de las masas. Como padres, debemos aprovechar la nueva era de la tecnología informática utilizando todas las herramientas disponibles. Actualmente, muchas empresas han desarrollado aplicaciones para teléfonos inteligentes, laptops y tabletas de forma gratuita o a un costo muy bajo. No estoy tratando de abogar por una aplicación en particular, así que por favor entiéndanme. Lo que estoy tratando de hacer es proporcionar algunas herramientas que nos ayuden a los padres a criar hijos brillantes.



Hoy en día, muchos de nosotros tenemos acceso a un dispositivo inteligente, y sabemos que a nuestros hijos les encanta jugar con ellos. Entonces, ¿por qué no hacer que aprendan mientras juegan? La alfabetización es muy importante para el éxito académico de nuestros hijos. Así que por qué no empezar muy pronto a crear hábitos de éxito para nuestros hijos. Cuando mis hijas eran pequeñas, usaban mi teléfono todo el tiempo, y tenía diferentes juegos educativos que ahora están pagando sus dividendos.

Dicho esto, voy a incluir algunas aplicaciones que ayudaron con el desarrollo de la alfabetización de mis hijas:

Learn to Read with Tommy Turtle es un jue-

go encantador que invita a los niños de edad preescolar a mezclar sonidos para formar palabras, leer y formar palabras sencillas, identificar palabras habladas y aprender familias de palabras.

¿Buscas un juego divertido y educativo para los niños? **The PBS KIDS Games app** tiene 200 juegos de aprendizaje gratuitos con tus personajes favoritos de PBS KIDS. Los niños pueden aprender y jugar con increíbles juegos en cualquier momento y lugar, ¡con nuevos juegos añadidos semanalmente!

Phonics and Reading With McGuffey I Lite es un "acelerador de lectura" que ayuda a los niños a alcanzar rápidamente el nivel de lectura de primer grado.

Ya sea que utilicemos las aplicaciones mencionadas o busquemos las nuestras, el punto es que como papás debemos asegurarnos de que nuestros hijos estén preparados y listos desde las primeras etapas de su vida. Que los papás hagamos un hábito de crear riqueza generacional a través de romper los círculos de pobreza. Nuestra vocación como padres es proporcionar educación convirtiéndonos en el primer maestro de nuestros hijos.



Expresando nuestra Masculinidad

Algunos de nosotros, los hombres, nos enfrentamos regularmente al aburguesamiento social de ser encajonados en una descripción como poderoso, fuerte, protector, tomador de decisiones, al mando, rudo, dominante, valiente, atlético, agresivo, sin dolor, sin sentimientos, sin miedo, sin debilidad, sin emociones (excepto la ira). Junto a lo anterior, existen supuestas reglas sociales a seguir: el "no seas: vulnerable, demasiado cariñoso, demasiado atento, demasiado comprometido, demasiado agradable o demasiado amable, mostrar emociones, pedir ayuda". Además, otras reglas sociales son: actuar como un macho, tener siempre el control, etc. Muchas de las reglas de la sociedad han provocado miedos generacionales dañinos e internalizados.

Como hemos mencionado anteriormente, la descrip-



ción encasillada de un hombre en la sociedad no permite que la vulnerabilidad forme parte de la masculinidad. No hay ninguna vía para que un hombre manifieste sus emociones. Incluso cuando lo hace, se le observa como femenino y menos que un hombre, lo que obviamente provoca muchas alarmas sobre lo declarado. La masculinidad parece definirse con muchos adjetivos agresivos. Sin embargo, eso no es lo que experimentamos ni lo que somos para nuestros seres queridos.

Se entiende que una de las mayores causas del miedo es la incertidumbre. En este caso, la incertidumbre de saber quiénes somos como hombres. Cada uno de nosotros posee información hereditaria transmitida de generación en generación. Sin embargo, parece que olvidamos que el conocimiento transmitido proviene de dos fuentes. Una es masculina y la otra femenina. No tenemos en cuenta el significado más profundo de lo que acabamos de exponer.

Tal vez algo que necesitamos considerar para poder manifestar nuestra hombría desde un lugar sin calificación de la sociedad es considerar el viejo dicho tallado en una piedra a la entrada del templo de Apolo en Delfos en Grecia "Conócete a ti mismo". La frase es una especie de rompecabezas filosófico, pero es esencial para los hombres que se sienten colocados en una casilla de la sociedad, "conócete a ti mismo" será el comienzo para salir de la casilla.

Tendemos a creer que los demás nos conocen mejor que nosotros mismos. Permitimos que otros definan quiénes somos; sin embargo, he aquí una respuesta, nadie puede decirnos quiénes somos. Nosotros podemos determinar quiénes somos y por qué estamos aquí en la Tierra. Al comprender quiénes somos como hombres y no permitir que las normas sociales lo definan por nosotros, podemos preguntarnos: ¿qué he ocultado dentro de mí sobre quién soy genuinamente? ¿Y qué opciones me llevan a una mejor versión de mí mismo? Romper con los miedos a expresar nuestra masculinidad, lo que somos, significa escuchar nuestra voz interna, produciendo una nueva perspectiva de lo que deberíamos hacer con nuestro corto tiempo en la Tierra. Me atrevería a decir que no se trata de una nueva perspectiva, sino de la intención real de nuestra vida.

(Continuación:) Consejos para Responder Positivamente a los Contratiempos y Problemas

(Continuación de la página 1)

Tal vez muchas cosas en el pasado te han dado un aspecto negativo de la vida. Todavía hay esperanza de cambiar el paradigma. Sin embargo, tenemos que ser lo suficientemente valientes para reconocer que nuestros patrones cerebrales pueden estar trabajando en nuestra contra. Por otro lado, la plasticidad de nuestro cerebro permite la reprogramación en cualquier etapa de nuestro ser.

A continuación, algunas reflexiones para tener en cuenta:

- **Recuerda que los errores forman parte del viaje.**

Todo lo que tenemos que hacer es cambiar nuestro proceso de pensamiento. Piensa en los errores como lecciones de aprendizaje de crecimiento espiritual. Los errores son sólo una parte de nuestro descubrimiento y de nuestra vida. Ten confianza en ti mismo y en el camino que estás recorriendo.

- **Comprende que tu percepción se convierte en tu realidad. Esto es algo muy importante.**

La forma en que piensas es lo que manifestarás en tu vida diaria. Los pensamientos y las palabras tienen poder sobre quiénes

somos y cómo actuamos en la vida. Aprende a controlar tus pensamientos y los comentarios. Utiliza tus errores como piedras para construir un mejor camino para tu jornada. Tus experiencias deberían decirte cuál es el desenlace positivo, y lo negativo debería enseñarte un mejor camino.

- **Sé amable contigo mismo.**

A veces somos muy duros con nosotros mismos. La sociedad ha creado este estilo de vida perfeccionista que nos lleva a convertirnos en autocríticos severos en forma automática. Cuando en realidad, merecemos ser más amables con nosotros mismos. Entrenar nuestro cerebro para ser más amable con nosotros mismos nos ayudará en los momentos en los que cometemos errores.

- **Hazle espacio a la nueva información.**

Tenemos que entrenar nuestro cerebro para que sea capaz de aceptar el cambio. Nos quedamos tan atrapados en nuestra perspectiva que, cuando nos llega más información, la rechazamos automáticamente sin darnos cuenta. Esto puede causar estrés, y las emociones negativas pueden encaminarnos hacia el fracaso. Entrenemos nuestro cerebro de forma que podamos considerar las perspectivas de los demás para resolver el problema.

- **No confundir los errores con el fracaso.**

Si confundimos los errores con el fracaso, un miedo abrumador a cometer errores puede instalarse y actuar en nuestra contra, provocando la parálisis. La persona más sabia en una habitación es la que aprende de sus errores y utiliza las piedras que le lanzan para construir un castillo. Los errores son sólo eso; utilízalos para crecer y nunca permitas que te paralicen.



Nuestro deseo es que siempre crezcas junto a tus hijos para tener un futuro más saludable juntos.