

Maneras de lidiar con los sentimientos de culpa

Todos los padres y madres tienen sentimientos de culpa alguna que otra vez. A veces estos sentimientos los motivan para hacerse mejor padre o madre al aprender de la experiencia que dio lugar a esos sentimientos. En otros momentos, tales sentimientos dan por resultado prácticas malsanas de crianza y educación de los hijos. He aquí algunos motivos comunes de culpa, junto con algunos consejos que lo ayudarán a aprovechar las experiencias para mejorar su labor paterna.

Me siento culpable porque...

No paso suficiente tiempo con mi hijo.

- Haga cambios en lo que sea posible. Ciertas cosas, como por ejemplo los horarios del trabajo, tal vez resulten difíciles de cambiar. Aproveche al máximo el tiempo que sí puede pasar con su hijo. Programe primero las horas de cenar juntos, jugar juegos, leer juntos y realizar otras actividades importantes para la familia. Otras actividades—los deportes, lecciones de artes o de música— pueden encajar en los momentos que quedan libres.
- Limite el uso de la televisión, las computadoras y los videojuegos en casa.
- Tenga en cuenta que para ser mejor padre o madre, usted debe apartar un tiempo para cuidar de su propia salud emocional o física, como por ejemplo haciendo ejercicios o viendo una película con su cónyuge o alguna amistad.

Pierdo los estribos a menudo con mi hijo.

- Considere sus expectativas para su hijo y determine si son razonables. Los niños muy pequeños tienen poca paciencia para esperar a que sus padres terminen con largas llamadas telefónicas. Se les hace difícil pasar por alto las dulces cuando están esperando en fila para pagar en una tienda.
- Al fijar los límites, hable con sencillez y con tonos tranquilos y firmes. Señale lo que quiere que su hijo haga: “No tires la cola del perro. Tócalo suavemente en la cabeza”.
- Relaciónese con su hijo usando más maneras positivas que negativas. Si le parece que usted pasa la mayoría de su tiempo recordando a su hijo la manera de portarse apropiadamente, encuentre otras actividades que no ocasionen problemas de conducta.

No puedo dar a mi hijo tanto como tienen otros niños.

- Tenga en cuenta que la felicidad de su hijo no depende de los juguetes vistosos ni de las vacaciones costosas. En realidad, el bienestar de su hijo depende mucho de las relaciones con personas importantes: sus padres, hermanos, otros familiares, amigos íntimos y maestros.
- Ayude a su hijo a profundizar sus relaciones con otras personas al apartar tiempo para relacionarse con los familiares e identificar momentos para que los niños jueguen con amigos. Estas relaciones enriquecerán a su hijo muchísimo más que cualquier cosa que usted pudiera comprarle.

Me preocupo por no tomar las decisiones correctas.

- Tenga en mente que ninguno de nosotros estudió para ser padre o madre. Cada individuo se ve influenciado por la manera en que uno mismo fue criado. Es natural preocuparnos por las decisiones que tomamos como padres y madres cuando nuestros hijos son pequeños.
- Cuando usted no sabe con seguridad cuál acción deberá tomar con su hijo, consúltelo con otras personas en quienes confía. Hable con su cónyuge, sus propios padres, un amigo o amiga íntima o un entendido en la materia de la crianza y educación.
- Actúe según su juicio. Tenga en cuenta que los padres y madres necesitan fijar límites razonables para que sus hijos aprendan a defenderse en la vida.

English Title: Dealing with Parental Guilt



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>