

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. 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 acomodarse 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 y física, como por ejemplo haciendo ejercicios o reuniéndose con amigos.



Pierdo los estribos a menudo con mi hijo.

- Considere sus expectativas 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.



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 costosos. El bienestar de su hijo depende mucho de las relaciones con personas importantes: sus familiares, buenos amigos y maestros.
- Ayude a su hijo a profundizar sus relaciones con otras personas al apartar tiempo para pasarlo con familiares y 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. 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.
- 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



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>

