



# Manejar la culpa de los padres

La culpa es normal y forma parte del hecho de ser padre. Aquí presentamos algunas de las “fantasías culposas” más comunes entre los padres y algunos “consejos para eliminar la culpa”:

## **Fantasia culposa: no paso tiempo suficiente con mi hijo.**

### **Consejos para eliminar la culpa:**

- Cambie lo que pueda. Algunas cosas, como los horarios de trabajo, pueden ser difíciles de cambiar. Aproveche al máximo el tiempo que usted tiene con su hijo. Priorice los horarios de las comidas, leer juntos y otros eventos familiares importantes. Las demás actividades (deportes, lecciones de piano, etc.) pueden hacerse en el tiempo que quede.
- Limite el uso de televisión, computadoras y videojuegos en el hogar.
- Darse tiempo para uno mismo (hacer ejercicios, salir con un amigo, etc.) es importante y lo ayuda a ser un mejor padre.

## **Fantasia culposa: le grito demasiado a mi hijo.**

### **Consejos para eliminar la culpa:**

- Asegúrese que sus expectativas respecto de su hijo sean razonables y adecuadas para su edad.
- Hable en forma simple, calmada y firme. Dígame a su hijo lo que usted quiere que ellos hagan en lugar de lo que no deberían hacer.
- Asegúrese que el tiempo que usted pasa con su hijo sea más positivo que negativo. Si usted siente que grita la mayor parte del tiempo, busque actividades que puedan hacer juntos y que ambos disfruten.

- Si usted siente que se está enojando, dígame a su hijo que necesita darse un descanso y camine, respire profundo y cuente hasta que se calme. Al hacer esto, usted le muestra a su hijo cómo actuar cuando se enoje.

## **Fantasia culposa: no puedo darle a mi hijo tanto como tienen los demás.**

### **Consejos para eliminar la culpa:**

- Lo que más necesita su hijo es su tiempo. El bienestar de un niño depende mucho de sus relaciones con gente importante como su familia, sus amigos cercanos y sus maestros.
- Haga tiempo para las actividades familiares y pasar tiempo con amigos para ayudar a dar soporte a las relaciones. Pasar tiempo juntos será más importante que cualquier cosa que usted le pueda comprar a su hijo.

## **Fantasia culposa: me preocupa estar haciendo las cosas mal.**

### **Consejos para eliminar la culpa:**

- Los niños necesitan padres que hagan lo mejor posible, pero eso no significa que usted siempre tendrá éxito, y eso está bien. Los buenos padres tienen diferentes estilos, y no existe sólo una manera “correcta” de serlo.

- Intente no preocuparse por ser un “súper padre” o por tener una “súper familia”.
- Gran parte de ser padre es intentar diferentes estrategias para determinar cuál funciona mejor para usted y su hijo. Lo que funciona bien para un hijo no funcionará para otro porque los niños son únicos. Eso también les enseña a los niños que cuando usted intenta algo que no funciona, siempre busca otra solución alternativa.

Cuando usted tiene dificultades como padre, está bien hablar con otras personas como por ejemplo un familiar, un amigo cercano o un asesor infantil profesional del departamento de salud del condado más cercano.

## **Pedir ayuda es una señal de fortaleza.**

Fuentes: Proyecto de aprendizaje temprano 8/07 [www.illinoisearlylearning.org](http://www.illinoisearlylearning.org)

“Qué hacer si usted es un padre culposo”, Nancy Samalin

## *Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones*



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.

Ésta publicación del Departamento de Salud del estado de Oklahoma fue autorizada por Terry Cline, Ph.D., Comisionado de Salud. 1,200 copias se imprimieron en agosto del 2013 a un costo de 14 centavos por copia. Una copia electronica de la publicación está disponible en la página web del Departamento de Salud: [www.health.ok.gov](http://www.health.ok.gov).