

Honrando a los Papás

Por Rona Renner, RN y Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

El tercer domingo de junio celebramos el Día de los Padres en los EEUU, y les ofrecemos atención adicional y regalos a los padres de nuestras vidas. A todos los papás, padrastros, padres de crianza, abuelos, mentores, y figuras paternas, los honramos a ustedes y al papel vital que desempeñan en la vida de los niños.

Los papás son importantes para el bienestar de los niños, mas a veces están ausentes o no están disponibles debido a circunstancias de la vida, limitaciones emocionales, u obstáculos que entorpecen su camino. Muchos papás trabajan horas largas, o más de un trabajo, mientras aman a sus niños y desean mantenerse en contacto. En familias divorciadas, a menudo los papás sienten que no ven a sus niños tan a menudo como lo desean, y deben luchar por continuar presentes en las vidas de sus hijos.

Ser papá trae gran dicha y gran responsabilidad. Más y más papás están participando en eventos escolares, citas médicas, ayudando con la tarea de la escuela, y leyéndole a sus niños.

He aquí 10 guías para mantener a los papás conectados con sus hijos:

1. Cene con su familia lo más frecuentemente posible, y apague la TV, para que puedan hablar sobre el día.
2. Lleve a sus hijos a desayunar, especialmente si no ha cenado en casa por muchas noches.
3. Cocine con sus niños, es bueno que vean que a menudo los hombres son excelentes cocineros.
4. Siembre o construya algo con sus hijos. Permítales que lo ayuden.
5. Lleve a sus niños a su lugar de trabajo, para que vean a dónde va y lo que hace cuando trabaja.
6. Mire álbumes de retratos con sus hijos, y cuénteles historias sobre su familia y sobre lo que hizo cuando era más joven.
7. Pídale a sus hijos mayores que le enseñen a hacer algo, tal como un juego de computadora.
8. Salga a caminar o a acampar con sus niños.
9. Juegue con cada uno de sus niños individualmente, permitiéndoles que dirijan lo que van a hacer. Si está lejos de sus hijos, llámelos por teléfono, escríbale cartas, y sepa que sus niños aprecian toda comunicación de parte suya.

10. Reconozca sus emociones tanto como las altas y bajas de sus hijos.
Escúcheles para que sepan que pueden recurrir a usted con sus penas y temores.

Si usted tuvo un papá quien pudo estar disponible para usted, es usted muy afortunado. Si no, puede aprender a acercarse a sus hijos, y ofrecerles los mayores regalos... su tiempo y su amor.

Recursos para Papás:

- *Claves para convertirse en buen padre* (William Sears)
- *Los padres son especiales* (Lucy Mead)
- <http://www.cyberpadres.com>
- <http://www.mundopadres.com>
- <http://www.padresenlaweb.com>
- <http://www.padresok.com>
- <http://www.somospadres.com>