

Trayendo las Lecciones al Hogar



Somos los conductores...

En mi camino al trabajo una mañana, me llamó la atención una cartelera publicitaria que decía "¿qué tipo de conductor estás criando?" La foto era un padre o cuidador en el asiento del conductor de un vehículo distraído por su teléfono celular mientras los niños pequeños en el asiento trasero observaban con atención. Durante esos últimos minutos de mi viaje al trabajo, me vinieron a la mente muchas ideas, pero la más importante fue que, como padres o cuidadores, tenemos el mayor control sobre nuestras propias acciones. A menudo se nos presentan oportunidades para modelar el comportamiento que queremos ver en nuestros hijos. ¡Somos los conductores, por así decirlo!

La vida nos presenta "escenarios cotidianos" para ser lo mejor de nosotros mismos como padres. Nuestros niños prestan mucha atención a la forma en que manejamos estos momentos. Ser amable, mostrar buenos modales, mostrar empatía hacia los demás, manejar situaciones estresantes, resolver problemas y practicar la paciencia son solo unos pocos. Los niños aprenden estas habilidades observando a los adultos en sus vidas y desarrollan sus propias formas de responder cuando se les presentan situaciones similares.

Hace unos pocos años, durante una reunión con los padres de un niño que participó en el Proyecto Primario, los padres compartieron "la crianza es el trabajo más difícil que cualquiera de nosotros tendrá! No hay un manual de instrucciones que venga con un niño. ¡Hacemos nuestro mejor esfuerzo y es probable que cometamos errores en el camino! "Cometer errores es inevitable, pero lo más importante es el reconocimiento de haber cometido un error. ¡Decirles a los niños "lo siento" o "no lo hice bien" enseña que somos humanos y que tendremos otra oportunidad!

La crianza de los hijos es un trabajo duro y cuando hacemos un trabajo duro necesitamos cuidarnos a nosotros mismos. En los aviones, se nos dice que si se produce una emergencia y hay una pérdida de presión en la cabina, aseguremos nuestras propias máscaras de oxígeno antes de ayudar a los niños pequeños u otras personas que nos rodean. Lo mismo es válido para la crianza de los hijos. Cuando nos sentimos sin aliento, tenemos que inflarnos para poder estar presentes. Tómese el tiempo para hacer las cosas que disfruta, para que pueda recargarse y continuar demostrando a sus hijos lo que espera que vean en sí mismos en el futuro.

-Lynn Smith, LMSW, Co-Director of Primary Project



Siéntase en libertad de copiar esta página y compartirla con los padres del Primary Project.