



U.S. Department of Health
and Human Services
Administration for Children
and Families
Office of Family Assistance

NRFC Spotlight on Dads

October 2009

www.fatherhood.gov



Juntos de Nuevo: Reencontrándote con Tus Hijos

“Yo comprendí la fuerza de los lazos que unen a padres e hijos cuando estuve a punto de romperlos. Mis hijas tenían dos y cuatro años de edad durante el divorcio y después se fueron a vivir con su madre para estar cerca de su familia, poniendo cuatro estados entre nosotros. En mi primera visita de tres días y medio después de la mudanza, jugamos, fuimos de compras, vimos las caricaturas en la televisión y muchísimo más, pero cuando llegó el momento de marcharme y estaba empacando para regresar a casa empecé a sentir un vacío muy grande dentro de mí, no lo podía evitar; sabía que mis hijas llorarían cuando nos despidiéramos y nos abrazáramos, lo hicieron. Trate de convencerme a mí mismo de que eran demasiado pequeñas para entender”.

“Camine hasta el auto conteniendo las lágrimas y tratando de aparentar que estaba tranquilo mientras les decía adiós desde la ventana. Logré poner en mi rostro una falsa sonrisa mientras arrancaba, pero a menos de 10 millas de haber iniciado mi viaje tuve que detenerme al lado de la carretera porque las lágrimas me estaban cegando. Por primera vez, comprendí realmente cuanto significaban mis hijas para mí y cuanto significaba yo para ellas. En ese momento me prometí que haría todo lo que tuviera que hacer para mantener viva nuestra relación; pero no ha sido fácil y cada vez que nos volvemos a decir adiós, siento que nuestros lazos se debilitan.

Este relato confirma que los lazos entre los padres y los hijos van más allá del tiempo, la distancia y el entendimiento pero a pesar de eso, se pueden romper y un lazo roto puede ser devastador para ambos, padres e hijos.

Frecuentemente los padres prefieren ignorar sus defectos o actitudes erróneas en sus relaciones personales, optan por el camino fácil para salir del paso y se distancian física y emocionalmente de sus hijos. Como resultado, los niños piensan: “¿Qué hice para que dejara de abrazarme y jugar conmigo?, ¿todavía me ama?, ¿todos los padres son así?”. Los niños que no están en contacto con sus padres pueden continuar buscando ese tipo de vínculo en la adultez, algunas veces envolviéndose en relaciones enfermizas.

Es posible que aun cuando los padres quieran mejorar las relaciones con sus hijos, sientan que sus comportamientos anteriores y sus actitudes han destruido muchos puentes y que corregir los errores del pasado es imposible. Los padres deben entender que nunca es demasiado tarde para mejorar las relaciones con sus hijos. Superar las dificultades tempranas puede ser difícil pero vale la pena. Esos padres que ni siquiera tratan de mantener buenas relaciones con sus hijos pueden arrepentirse años después cuando se pregunten ¿que hubiera pasado si...?

Reconstruir las buenas relaciones con tus hijos empieza en ti, pero no tienes que emprender el camino solo. Muchos padres tienen problemas aceptando que necesitan ayuda pero identificar a alguien que respetes para que sea tu guía, tal vez tu padre o quizás tu abuelo, puede ser un primer paso muy importante. Pídele que te ayude a reparar poco a poco las relaciones con tus hijos. En el proceso, pide consejos específicos que te lleven a convertirte en el padre amoroso que quieres ser. También pídele a tu mentor que te recomiende libros o guías de paternidad que fortalezcan las relaciones con tus hijos y amplíen tus destrezas como formador.

Take Time to Be a Dad Today

Mantener - o mejorar – la conexión que tienes con tus hijos requiere algunos sacrificios y mucha disciplina, pero puedes empezar a aproximarte dando unos pasos muy sencillos:

Involúcrate con tus hijos todo lo que puedas, diariamente si te es posible. Si no los puedes ver, usa el teléfono, el correo electrónico o cruza mensajes de texto con ellos para mantenerte en contacto consistentemente. Responde rápidamente a sus mensajes para que entiendan que estás disponible para ellos cuando te necesitan o cuando, simplemente, quieren hablar contigo.

Demuéstrales que los aceptas por lo que son, no sólo por lo que hacen. Tu aprobación les demuestra que los amas incondicionalmente.

Demuéstrales tu cariño, diles que los quieres, acarícialos, consiéntelos; que sepan que los valoras y que ellos lo merecen.

Sé consistente en tu comportamiento y en tus hábitos como padre. No importa cuales sean las circunstancias, tus niños deben saber que esperar de ti y estar seguros de que pueden contar contigo.

La separación y el divorcio pueden amenazar los frágiles lazos entre padres e hijos, pero los retos que ello representa pueden ser oportunidades para el desarrollo y el crecimiento personal tuyo y de tus hijos.

Para Discutir

- Responde honestamente – ¿qué has hecho para estropear o romper los lazos entre tus hijos y tu?
- ¿Qué puedes hacer hoy para empezar a reconstruir esos lazos?, ¿Estás listo para hacer lo que tengas que hacer por el tiempo que sea necesario?
- ¿Quién puede ser un buen mentor o consejero que pueda ayudarte a fortalecer los lazos con tus hijos?
- ¿Estás mental y emocionalmente preparado para lo difícil que puede ser y el tiempo que puede tomar? Si no es así, ¿cómo puedes prepararte mejor?

Actúa

- Lleva un diario en el que escribas sobre ti, sobre tu familia, tu infancia y el hombre en el que te has convertido; puedes agregarle fotografías. Comparte el diario con tus hijos.
- Mantente más pendiente de las necesidades de tus hijos mientras crecen. Habla con otros padres cuyos niños tengan la misma edad o sean un poco mayores que los tuyos para aprender de ellos.

Disfruta y aprende

Películas

A River Runs Through It (*Un Río que Pasa por el Medio*)

Flicka (*Flicka*)

The Little Mermaid (*El Pequeño Mermaid*)

The Lord of the Rings: The Return of the King (*El Señor de los Anillos: El Retorno del Rey*)

The Shaggy Dog (*El Perro Greñudo*)

Libros

A Father's Legacy by J. Countryman. (*El Legado de un Padre por J. Countryman*)

1001 Things Your Kids Should See & Do by Harry Harrison. (*1001 Cosas que tus Hijos Deberían Ver y Hacer por Harry Harrison*)

Fathers of Influence: Inspiring Stories of Men Who Made a Difference in Their Children and Their World by Cook Communications (Editor). (*Padres Influyentes: Historias Inspiradoras de Hombres que Hicieron la Diferencia en Sus Hijos y en Su Mundo por Cook Communications (Editor)*)

Longing for Dad: Father Loss and Its Impact by Beth Erickson (*Anhelando a Papá: La Perdida de un Padre y Su Impacto por Beth Erickson*)