



# Crianza compartida: El papel único de los padres

## EXTENSION

Marzo de 2024

### Matt Brosi

Profesor, Departamento de Desarrollo Humano y Ciencias de la Familia

### Katey Masri

Gerente de Programa, Departamento de Desarrollo Humano y Ciencias de la Familia

Las hojas informativas de Extensión Cooperativa de Oklahoma también están disponibles en nuestro sitio web en: [extension.okstate.edu](http://extension.okstate.edu)

### Los padres son irremplazables.

Los padres son de vital importancia en la vida de sus hijos. ¿Quién puede enseñarle a su hijo la diversión del juego brusco? ¿Quién puede leer cuentos antes de acostarse con voces divertidas? ¿Quién puede enseñar a sus hijos a afeitarse? ¿O enseñar a sus hijos e hijas a ser tratados con respeto por los demás? ¡Un padre es el modelo ideal para enseñar estas lecciones a sus hijos!

No importa con qué frecuencia los papás vean a sus hijos después del divorcio o la separación, hay cosas específicas que no solo pueden fortalecer la relación entre los padres y sus hijos, sino también ayudar a los niños a enfrentar los factores estresantes relacionados con sus nuevas rutinas. Se anima a los padres a involucrar a sus hijos en cada una de las siguientes actividades tan a menudo como puedan:

tiempo, tener una salida para expresar su energía y su pensamiento creativo en un ambiente seguro. Esta forma de juego fomenta el desarrollo de la autorregulación, lo que obliga a los niños a pensar en sus ideas e instrucciones y a considerar las emociones que sienten durante el tiempo de juego. Cuando los papás participan en este juego:

- Los niños, a quienes se anima a jugar tanto como puedan, aprenden a correr los riesgos adecuados. Las mamás tienden a transmitir a los niños el mensaje de que están a salvo y protegidos del mundo. ¡Los papás pueden aprovechar ese mensaje a través del juego que inspira a los niños a dar un paso más y explorar el mundo!
- Cuando juegan con papá, normalmente se anima a los niños a jugar un poco más brusco. Cuando los niños presionan demasiado a papá, este tipo de juego también los ayuda a reconocer los límites.



### ¡Juega con tus hijos!

Utilizar el juego para procesar su mundo en constante cambio. Como padres, los padres están excepcionalmente equipados para involucrar a sus hijos en un tipo de juego que la ciencia ha demostrado que es beneficioso para ellos.

Desde una edad temprana, el juego brusco o interactivo es esencial para los niños porque ayuda al desarrollo del cerebro. Este tipo de juego específicamente puede ayudar a los niños a aprender a manejar sus emociones y, al mismo



### ¡Lea a sus hijos!

Cuando los papás leen a sus hijos, puede ayudar a aumentar el vínculo emocional entre el padre y el hijo. Los

*Revisado de una hoja informativa preparada por Matthew Brosi y Lauren Esselman.*

padres que muestran interés y alientan a los niños a leer también pueden mejorar muchos resultados educativos de los niños. Las investigaciones han demostrado que los niños cuyos padres participan en su educación tendrán un impacto significativo en los sentimientos de éxito y metas de vida positivas entre esos niños.

- Los padres que son vistos leyendo en la casa (libros, periódicos, etc.), además de leer a sus hijos, envían mensajes de que la lectura es una actividad placentera.
- ¡Seamos tontos y animados! A los niños les encanta que los entretengan, y los papás están especialmente equipados para agregar color y emoción a las historias que construyen la imaginación y la creatividad de los niños.
- La hora de dormir puede ser un momento fantástico para crear vínculos en torno a la lectura y la narración. Este tiempo sirve como una rutina regular y predecible que los niños aprenden a esperar.
- Los niños aprenden a tener paciencia cuando tienen que quedarse quietos durante la hora del cuento.
- Cuando los niños pueden sentarse e imaginar la historia en su mente, sirve como una rutina para reducir el estrés y relajarse.



## ¡Hable con sus hijos!

Hablar con los niños es una de las claves esenciales para construir una relación sólida con ellos. Cuando están estresados, muchos padres entran en modo de tarea o "arreglo" y pierden oportunidades para momentos educativos o simplemente para verificar cómo fue el día de los niños. Cuando los papás participan en conversaciones diarias con sus hijos, el objetivo es que los niños se sientan seguros, lo que les permite compartir aspectos más profundos de las emociones que puedan estar sintiendo en su interior.

La comunicación también es una forma importante de ayudar a los niños a comprender sus propios sentimientos y emociones. El objetivo es que los papás ayuden a sus hijos a tomar conciencia de sus sentimientos, ser capaces de etiquetarlos y tratar de ayudarlos a sentirse seguros hablando abiertamente de ellos juntos.



## Referencias

Brotherson, SE y White, JM (2006). Por qué los padres cuentan: La importancia de los padres y su participación con los niños. Estudios de Hombres Pr. Harriman, TN: Prensa de estudios masculinos.

Cabrera, Nueva Jersey y Tamis-LeMonda, CS (Eds.). (2013). Manual de participación del padre: perspectivas multidisciplinarias. Rutledge.

Fagan, J. e Iglesias, A. (1999). Efectos del programa de participación del padre en los padres, las figuras paternas y sus hijos de Head Start: un estudio cuasiexperimental. Investigación trimestral sobre la primera infancia, 14(2), 243-269.

Gottman, J. (1998). El corazón de la paternidad: cómo criar a un niño emocionalmente inteligente. Simón y Schuster.

Matthew Brosi Profesor asociado, especialista en extensión matrimonial y familiar

Lauren Esselman, ex estudiante de posgrado, terapia matrimonial y familiar

La Universidad Estatal de Oklahoma, como empleador que ofrece igualdad de oportunidades, cumple todas las leyes federales y estatales aplicables sobre la no discriminación y la acción afirmativa. La Universidad Estatal de Oklahoma está comprometida con una política de igualdad de oportunidades para todas las personas y no discrimina por motivos de raza, religión, edad, sexo, color, país de origen, estado civil, orientación sexual, identidad/expresión de género, discapacidad o estado de veterano sobre el empleo, programas y actividades educativos, o admisiones. Para obtener más información, visite <https://eeo.okstate.edu>.

Emitido para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture), Director del Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma, Universidad Estatal de Oklahoma, Stillwater, Oklahoma. La Universidad Estatal de Oklahoma imprimió y emitió esta publicación con la autorización del Vicepresidente de Programas Agrícolas (Agricultural Programs) y se preparó y distribuyó a un costo de 20 centavos por copia. Marzo de 2024 AM.