

Aprendiendo a ser un papá: ¿Cómo se hace? ¿No hay un manual en algún lugar?¹

Kate Fogarty y Garret D. Evans²

Resumen

Aprender a ser un buen papá no es para flojos. Esto toma tiempo, energía, interés y responsabilidad. Por encima de todo, es cuánto amor tiene por su hijo. Cuando se cría un hijo, nunca hay dos días iguales, cada día trae nuevas preguntas y nuevos desafíos. Muchas veces nos deja preguntándonos: “¿Dónde y cómo aprendemos a ser buenos papás?”

La mala noticia es que no hay ningún manual que nos enseñe a ser buenos papás. (No, ellos no olvidaron darle el manual antes de haber traído un bebé a casa) ¿Dónde está la información? ¿Estaba fuera del salón cuando dieron la explicación? Sabemos que las mamás primerizas reciben ayuda, al hablar con su mamá, amigos, o profesionales sobre como amamantar al bebé, cambiar los pañales, o que esperarse al cuidar de su bebé. No mucha de esta información fue dirigida a los papás. A pesar, de que para el hijo es tan importante que su papá aprenda a ser un buen papá, como que su mamá aprenda a ser una buena mamá. Las mamás pueden ayudar al proceso de aprendizaje de ser papá por ser conscientes de su comportamiento y animándolos a participar en la vida de sus hijos desde la infancia. Sabiendo, que las actitudes de las mamás afecta a los papás con respecto a la paternidad, esto puede ser beneficioso (Cannon et al., 2008).

¿Por qué es importante aprender a ser papás?

Es importante porque los papás juegan un rol único en la vida de los hijos. Un estudio ha demostrado que los hijos que han crecido alrededor de sus papás tienden a disfrutar todo tipo de beneficios (Lamb & Lewis, 2004; Pleck & Masciadrelli, 2004):

- menos posibilidad de retrasos del desarrollo en la infancia
- menos problemas de comportamiento en la infancia y la adolescencia
- mayor desarrollo social y madurez
- mejor desarrollo escolar
- menos problemas con la ley en la adolescencia
- protección de las influencias negativas, tales como dificultades financieras y depresión materna
- mejor salud mental en la edad adulta
- mejores trabajos y carreras
- mejores relaciones con los demás.³

Hasta ahora, ha sido difícil encontrar buena información sobre cómo convertirse en un buen papá. Estas son las

1. Este documento, FCS2138-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: Diciembre 1999. Revisado noviembre 2009. Traducido mayo 2011 al español por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Kate Fogarty, profesora asistente, y Garret D. Evans, Psy.D., anterior profesor asistente en psicología, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida.

maneras tradicionales que hemos aprendido para ser mejores papás.

Viendo a nuestros papás

Si nuestro papá participó en nuestra crianza, o hasta si él no lo estuvo, muchos de nosotros nos acordamos de esto y tratamos de imitar mucho de lo que él hacía. Podemos acordarnos de cómo nos enseñó a batear, hacer divisiones largas, decir la verdad, o recoger a alguien después de que se cayese. Algunas veces, cuando regañamos, le hablamos o felicitamos a nuestro propio hijo, podemos hasta oírnos como él.

Nuestros propios papás son una de las más grandes influencias cuando criamos a nuestros hijos. A través de nuestra conexión con nuestros papás, nosotros creamos un sentido de identidad en la familia. Y nosotros podríamos pasar tradiciones familiares, valores y opiniones que continuarán por generaciones.

Hoy, los tiempos han cambiado al igual que los roles de los papás en las familias. Debido a las influencias generacionales y cosas que no nos gustaron de nuestra infancia, podríamos encontrar que queremos hacer cosas diferentes a las de nuestros padres. Esta actitud es normal y saludable: es importante que usted adhiera sus propios valores y sus propias tradiciones a su familia.

Televisión, películas y los medios de comunicación

Si usted ha visto algún episodio de *“Father Knows Best,”* *“The Cosby Show,”* *“Home Improvement,”* o *“The George Lopez Show,”* habrá tomado algunas ideas de la participación de los papás en sus familias. En menos de 30 minutos, estos “papás” de la televisión parecen solucionar problemas – serios y no tan serios. Estos “papás” de la televisión son accesibles, se comunican bien con sus hijos, y parece que siempre se las arreglan al final. Demostraciones de televisión y películas tales como *“Roseanne,”* *“The Bernie Mac Show,”* *“Seventh Heaven,”* y *“Growing Pains”* han mostrado papás luchando con problemas serios: uso de drogas, comportamiento sexual, separación y divorcio. Algunas veces, hasta vemos papás retratados en los medios que no lo enfrentan bien o se vencen.

Tenemos muchos papás ejemplares en los medios de comunicación, pero es todo fantasía para entretener. Nuestra propia experiencia de la vida nos muestra que las cosas importantes no se solucionan fácil ni rápidamente en la vida real. Y que ser un buen papá es muy difícil, y mucho

más recompensado de los que se ve en la televisión, donde el libreto y los productores controlan las situaciones.

¿Qué está haciendo el otro?

Probablemente uno de los mejores recursos de información de cómo ser un buen papá es viendo a los amigos, hermanos, e inclusive extraños. Podemos aprender mucho sobre cómo ser un buen papá al mirar a los demás hacerlo. Podemos ver si sus estrategias son acertadas. Podemos aprender nuevas ideas de cómo manejar situaciones. Si nos enfrentamos a una situación que ya vimos que cierta estrategia no funcionó, ya sabemos que usamos otra.

Ver a otros papás es bueno pero hablar de ser papás podría ser mejor. Desafortunadamente, no es muy típico hablar de cómo ser papá. Cuando nos reunimos, es más común hablar de deportes, algo que ocurre en las noticias, nuestros trabajos, etc. Esto está cambiando. Por ejemplo, las escuelas están trabajando más para lograr la participación sistemática de los papás en las organizaciones de padres y maestros, más los esfuerzos de cada año de “Donuts para los papás” o similares. Esto le da a los papás la oportunidad de conversar para discutir el bienestar de sus hijos en la escuela y en la comunidad y demostrar cambios en la comunidad para incluir la voz de los papás como padres (Doucet, 2006).

A medida que nos involucramos más en la vida de nuestros hijos, empezamos a darnos cuenta que hablar de cómo ser papá con otros padres es interesante. Y tiene sentido. A lo que nos involucramos profundamente se convierte en algo importante para nosotros. Buscamos técnicas y consejos. Y estas conversaciones de papá a papá pueden ayudar a romper el sentido de desolación como padres. Nos pueden ayudar a hacernos sentir más cómodos al continuar haciendo parte de la vida de nuestros hijos. Y para algunos de nosotros, más cómodo siendo diferentes a nuestros propios padres. Los programas para padres que incluyen a los papás, en comparación con aquellos que sólo incluyen a las mamás, muestran mejores resultados de evaluación y beneficios para los hijos y para los cambios de comportamiento de los padres.

Videos, revistas, libros

Estos materiales educativos son buenos recursos de información y consejo para ser buen papá. A través de estos, aprendemos de los expertos que han estudiado papás a través de los años y pueden darnos muchas estrategias para ser efectivos. En videos educativos, podemos ver otros papás en acción, aprendiendo mediante ejemplos. Así no haya un manual para ser un buen papá para su hijo, hay cantidad de información que le ayudará:

- Su oficina de extensión del condado del servicio de Ciencias de la Familia y el Consumidor con clases de educación y crianza
- su librería local,
- el Internet,
- tiendas de libros,
- tiendas de videos,
- su oficina de salud mental local, o
- el centro del desarrollo de los niños.

Clases de cómo ser padres

Las clases de cómo ser padres son útiles porque hay varios padres (con diferentes costumbres), hablando de lo que funciona o no funciona. Las clases son útiles para practicar nuevas estrategias y para recibir consejos sobre la crianza de los hijos o problemas que estén enfrentando. Teniendo en cuenta el mayor impacto de los cambios de comportamiento positivos en las familias cuando los papás participan en la educación (Lundahl et al., 2008), las evaluaciones indican que cuando los papás participan en entrenamientos para combatir los problemas de comportamiento de los niños, los efectos positivos del entrenamiento duran más tiempo (Bagner & Eyberg, 2003). Muchas clases ahora se especifican en ciertos grupos: padres divorciados, madres solteras, niños con problemas de comportamiento, y, si, hasta en papás.

Mientras que una buena clase de cómo ser padres puede ser una inversión en tiempo y energía (reuniéndose cada semana por 5 a 12 semanas), podrían servir de mucho si usted necesita una guía específica al manejar ciertas situaciones con su hijo.

Resultado final

El mensaje más simple e importante para ser un buen papá es *solo hágalo*. Su interés en aprender a ser un buen papá es un indicador de que usted se va a convertir en eso.

Usted encontrará que algunos de los recursos y estrategias que mencionamos aquí funcionarán mejores que otras. Eso está muy bien. No hay manera de aprender a ser un mejor papá. Al final, no ponga presión sobre usted para convertirse en el “papá perfecto.” La realidad es que no existe.

Mantenga su mente abierta a posibilidades de aprender nuevas ideas y estrategias. No se confíe que usted ha encontrado la solución a todo. Aprender a ser un padre es un proceso constante. Esto no se acaba a cierta edad (suya o de ellos), sólo cambia la forma a través de la etapa de

desarrollo de su hijo. Además, la relación con la mamá de su hijo establece el tono de su relación con su hijo. Trabajar mutuamente hacia metas positivas para su hijo es la clave (Cannon et al., 2008). En última instancia su energía y esfuerzos se pagarán al crear una relación más rica y satisfactoria entre usted y su hijo.

Recursos recomendados

Recursos de la Florida para papás

http://fatherhood.about.com/od/florida/Resources_for_Fathers_in_Florida.htm

Recursos Nacionales en Internet

- The Centre for Successful Fathering, Inc <http://fathering.org/>

- Fatherhood Project / Families and Work Institute

(212) 465-2044, <http://www.familiesandwork.org/site/work/projects/past.html>

- National Center for Fathering

(800) 593-DADS, <http://www.fathers.com>

- National Fatherhood Initiative

(800) 790-DADS, <http://www.fatherhood.org>

- Promoting Responsible Fatherhood

<http://fatherhood.hhs.gov/index.shtml>

<http://www.fatherhood.gov/>

- Stay at Home Dads

(850) 434-2626, http://www.angelfire.com/zine2/athome-dad/book_fathers_day.html

Recursos en Español

- Fathers Network (425) 747-4004 ext. 218 <http://www.fathersnetwork.org>

- National Latino Fatherhood and Family Institute (323) 728-7770 <http://www.nlffi.org/>

Libros

- *Adventures in Fatherhood*. (1998). K. Canfield.
- *Between Father and Child*. (1991). R. Levant & J. Kelly.

- *The Father's Almanac: From Pregnancy to Preschool, Baby Care to Behavior: The Complete and Indispensable Book of Practical Advice and Ideas for Every Man Discovering the Fun and Challenge of Fatherhood.* (1992). S. Adams Sullivan.
- *The Joy of Fatherhood: The First 12 Months (Expanded 2nd Edition).* (2000). M. J. Goldman. New York: Random House.
- *The New Father Book: What Every Man Needs to Know to Be a Good Dad.* (1998). W. Horn & A. Feinstein.
- *The Role of the Father in Child Development.* (1997). M. Lamb.
- *Why Fathers Count: The Importance of Fathers and Their Involvement with Children.* (2007). S.E. Brotherson & J.M. White (Eds.). Harriman, TN: Men's Studies Press.
- *Wisdom of Our Fathers: Inspiring Life Lessons from Men Who Have Had Time to Learn Them.* (1999). J. Kita
- *Working Fathers: New Strategies for Balancing Work and Family.* J. Levine & T. Pittinsky

Referencias

Almeida, D., & Galambos, N. (1991). Examining father involvement and the quality of father-adolescent relations. *Journal of Research on Adolesence*, 1, 155–172.

Bagner, D.M., & Eyberg, S.M. (2003). Father involvement in parent training: When does it matter? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 32, 599–605.

Bendetson, B. et al. (Executive Producers). (1991). *Home Improvement*. Touchstone Television/Wind Dancer Productions.

Bernadett-Shapiro, S., Ehrensaft, D., & Shapiro, S. (1996). Father participation in childcare and the development of empathy in sons: An empirical study *Family Therapy*, 23, 77–93.

Cannon, E.A., Schoppe-Sullivan, S.J., Mangelsdorf, S.C., Brown, G.L., & Sokolowski, M.S. (2008). Maternal gatekeeping, coparenting quality, and fathering behavior in families with infants. *Journal of Family Psychology*, 22, 389–398.

Carsey, M. et al. (Executive Producers). (1984). *The Cosby Show*. National Broadcasting Company (NBC).

Doucet, A. (2006). *Do Men Mother? Fathering, Care, and Domestic Responsibility*. Toronto: University of Toronto Press.

Fogarty, K. & Evans, G. (2009). *The hidden benefits of being an involved father* (FCS2137). Gainesville: University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences. Retrieved from <http://edis.ifas.ufl.edu/HE137>.

King, V. (1994). Nonresident father involvement and child well-being: Can dads make a difference? *Journal of Family Issues*, 15, 78–96.

Lamb, M.E., & Lewis, C. (2004). The development and significance of father-child relationships in two-parent families. In M.E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development, 4th Edition* (pp. 272–306). Hoboken, NJ: Wiley.

Lundahl, B.W., Tollefson, D., Risser, H., & Lovejoy, M. C. (2008). A meta-analysis of father involvement in parent training. *Research on Social Work Practice*, 18, 97–106.

Pace, F. (Producer). (2002). *George Lopez*. Mohawk Productions. Patterson, G. (Executive in charge of production). (1996). *7th Heaven/Seventh Heaven*. The WB Television Network.

Petok, M. (Producer). (2001). *The Bernie Mac Show*. 20th Century Fox Television.

Pleck, J.H., & Masciadrelli, B.P. (2004). Paternal involvement by U.S. residential fathers: Levels, sources and consequences. In M.E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development, 4th Edition* (pp. 222–271). Hoboken, NJ: Wiley.

Rodney, E. & Briskin, F. (Executive Producers). (1954). *Father Knows Best*. Columbia Broadcasting System (CBS).

Roseanne. (Executive Producer). (1998). *The Roseanne Show*. Full Moon and High Tide Productions.

Sullivan, M. et al. (Executive Producers). (1985). *Growing Pains*. Guntzelman-Sullivan-Marshall Productions.

Notas adicionales

³Si usted quiere saber más sobre el beneficio de que los papás se involucren más en las vidas de sus hijos, revise la publicación FCS 2137 *Los otros beneficios de ser un papá comprometido* en el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de la Florida. (Fogarty y Evans, 2009).