



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Algunas reflexiones para el día del padre

Esteban Nolla Hernández

FUENTE: *Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. FISAC*

MÉXICO

En 1929, Sigmund Freud, publicó un importante texto llamado «El malestar en la cultura», donde escribió:

«No puedo pensar en ninguna necesidad en la infancia tan fuerte como la necesidad de la protección de un padre»

Ser papá implica grandes retos y grandes responsabilidades. No siempre es sencillo pues conlleva profundos cambios y nos expone a situaciones nuevas, pero siempre es una oportunidad para crecer, para aprender de nosotros mismos, para transformarnos y estar en condiciones de ofrecer una influencia positiva en la vida de nuestro@s hij@s y parejas.

- 1. Los buenos padres no nacen, se hacen:** La paternidad es una actividad que puede ir mejorando con el tiempo; a pesar de lo que se pueda pensar, no es algo que se haga bien naturalmente o por instinto. No siempre es posible tener el mejor criterio o tomar las mejores decisiones, pero lo importante es estar abierto a aprender de l@s hij@s y de ser necesario, a cambiar el rumbo, no permitiendo que cosas como el orgullo o la lucha por el poder estorquen el sano desarrollo de las relaciones o hagan perder de vista que lo más importante es mostrar afecto, empatía, apoyo y ser alguien en quien se puede confiar.
- 2. Existen diferentes estilos de crianza:** Cada persona aborda la paternidad de un modo distinto. Hay padres que tienden a ser autoritarios, algunos que tienden a ser más permisivos o quienes transitan de un lado a otro. En realidad, ningún estilo es necesariamente negativo. Existen ocasiones en las que es necesario ser firme y otras en las que lo mejor es negociar, exponer los argumentos que muestren a los hijos la importancia de la toma de decisiones y dejar ser. Lo fundamental es saber reconocer en qué momento es más apropiado actuar de una u otra manera y con qué intensidad. La paternidad puede ser dinámica y mutable si uno se lo permite, y no se limita a ejercer siempre la misma función, restringiendo la convivencia a pautas preestablecidas.
- 3. Procura tener una buena comunicación:** Para promoverla es útil tener una actitud abierta y ecuaníme durante las conversaciones. Suele dar mejores resultados escuchar sin interrumpir y hacer preguntas en lugar de dar órdenes

o hacer juicios, y ofrecer distintas soluciones a los conflictos, en lugar de ser intransigente. De este modo facilitas la expresión de inquietudes, dudas o afectos. No debemos confundir un excelente nivel de comunicación entre padre e hij@s como una amistad, porque son dos términos muy diferentes. Un padre logra la confianza de sus hijos cuando hace un buen manejo de la autoridad. Si tu hij@ hubiera bebido alcohol y estuviera en problemas, siempre es mejor que tenga la confianza de hablar contigo y solicitar tu apoyo, en lugar de pensar “Mi papá me va a matar”, debido a una actitud desproporcionadamente severa. Una vez resuelto el asunto, podrás establecer una consecuencia adecuada que promueva el crecimiento.

- 4. Enseña con el ejemplo y se congruente:** Nada juega más en contra de las reglas de la casa, que quien las establece no las cumpla. Si buscas un comportamiento responsable y moderado hacia el consumo de alcohol o cualquier otra cosa, comienza por ponerlo en práctica tú mismo. De otro modo, caerás en el clásico “has lo que digo, pero no lo que hago” reduciendo tu credibilidad.
- 5. Infórmate para poder orientar con seguridad:** Ser papás no nos hace expertos en todo, y con el alcohol no es la excepción. Cuando llegue el momento de hablar sobre el tema, asegúrate de tener bastante información y de fuentes confiables al respecto, para poder sostener una conversación abierta y sin prejuicios, argumentando de manera propositiva. Esto elevará la posibilidad de que tu hij@ confíe en lo que dices y no llegue a pensar que buscas prohibirle cosas sólo porque desconoces el asunto. (Visita www.alcoholinformate.org.mx).

Si deciden consumir bebidas con alcohol en este día del padre, háganlo con responsabilidad y moderación y recuerda...

Sé el padre que hubieras deseado tener

TE LO DECIMOS COMO AMIGOS,

FISAC

