

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

El desempeño de un padre, ¿en qué consiste?

Convertirse en padre de familia significa aprender a aceptar que sus días dejan de girar en torno a lo que usted o su pareja deseen hacer, porque a partir de ese momento sus días se verán poblados de decisiones acerca de lo que mejor conviene a sus hijos.

Lo ideal sería contar con un instructivo para guiarnos paso a paso a través de esta transición de la vida con, pero la verdad es que no existen reglas. La mayor parte de nosotros obtenemos nuestros conocimientos de la experiencia y cada padre asume paulatinamente las responsabilidades para las cuales se siente más apto. A pesar de todos los problemas que encontramos en el camino, casi todos conseguimos desempeñarnos con bastante acierto.

Consejos prácticos y herramientas

El amor por los hijos y el acuerdo mutuo sobre la manera de educarlos, quizás sean los únicos requisitos importantes que los padres deben satisfacer. Independientemente de que ambos padres vivan bajo un mismo techo, los hijos deben sentir que ambos padres les aman y que son parte de sus vidas. Recuerde:

· Mostrar afecto y calidez a sus hijos y hacerles sentir que siempre los querrá, aun cuando desapruebe su conducta.

· Aproveche cada oportunidad que tenga para que sus hijos desarrollen confianza y autoestima. Felicítelos no solo por sus logros, sino también por su empeño.

· Trate de evitar todo altercado con su pareja enfrente de los niños, en particular si ellos han dado el motivo. Es muy importante demostrarles que sus padres forman un frente común.

· Haga saber a los niños que ellos pueden —y deben— acudir a usted para contarle sus problemas y que pueden contar con ambos padres para que les respalden y aconsejen.

· Diviértanse en familia. Salgan a pasear en bicicleta, a caminar por senderos, a correr o váyanse improvisadamente de picnic al parque.

· Los niños aprenden más de los valores que ven, que de los valores de los que escuchan hablar.

· Enseñe dando el buen ejemplo. Muéstrese tolerante y respetuoso, demuestre honestidad, integridad y una sólida ética laboral.

· Ponga límites y ayude a sus hijos a comprender las consecuencias de sus actos. A medida en que van creciendo, hágales participar en conversaciones donde se aborde las consecuencias reales sobre la inobservancia de las reglas de la familia.

· Escuche más de lo que habla, —verá que así se aprende más.

· Algo de lo más útil cuando las conversaciones se acaloran es el poder de la risa. Recuerde que un buen sentido del humor es una de las herramientas más útiles con las que cuenta un padre.

Si bien estos consejos prácticos tienen mucho que ofrecerle a usted y a sus hijos en términos de confianza y desarrollo firme de los vínculos familiares, muchos padres y personas a cargo de los niños podrían beneficiar de un encuentro con un profesional con quien puedan comentar sus dificultades
© 2026 TELUS Health Ltd.

específicas. Es normal que los padres de niños pequeños se sientan abrumados de vez en cuando y que, debido a la demanda parental, vivan momentos de estrés en sus relaciones.

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.