

# Volviendo a conectar a las familias

## Libro del padre



*Volviendo a conectar a las familias*  
*Libro del padre*

Producido por las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax  
www.fcps.edu

En colaboración con el  
Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes  
www.refugees.org

© Junta Escolar del Condado de Fairfax 2016

Agradecemos a todos los que han contribuido a la  
creación y distribución de este libro:

**Escuelas Públicas del Condado de Fairfax**

*Departamento de Servicios de Instrucción*

Robin Stern Hamby  
Ines Gianella  
Darryle Craig  
Lynne Whildin  
Maria Mateus

*Departamento de Tecnología de la Información*

Julie Preizler  
Stephen Lee

**Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes**

Tiffany Nelms  
Rosario Noa  
Amy Schafer  
Dalia Ulloa  
Andrew Trujillo  
Maureen Fern  
Gabriela Mena



Puede ser difícil para su hijo entender el por qué han vivido separados por tanto tiempo. Usted debe dar unas disculpas sinceras como parte del proceso de curación con su hijo. Se necesita una persona fuerte para decir “lo siento”. Se necesita una persona aún más fuerte para perdonar. Una disculpa sincera tiene cuatro partes:

- Debe admitir su culpa. El admitir la culpa no significa que tuvo otras opciones, pero va a ayudar a consolar a su hijo.
- Debe decir que entiende el efecto que sus acciones tuvieron en su hijo.
- Debe demostrar que usted está verdaderamente arrepentido.
- Debe prometer que va a arreglar el problema, y que nunca lo va a volver a hacer.

*Lo siento por la tristeza y confusión que sentiste cuando me mudé a este país y te dejé con tu abuela. En ese momento me pareció lo mejor que se podía hacer para poder edificar un futuro mejor para nuestra familia. Te extrañé mucho, y estaba tan contento de que vinieras a vivir conmigo a los Estados Unidos. Yo nunca pensé que iba a tomar el tiempo que tomó para que nos volviéramos a reunir.*

*Ahora que estamos juntos de nuevo, y que entiendo como mi partida te ha hecho sentir, voy a hacer lo que pueda para que vuelvas a quererme y a confiar en mí otra vez. Entiendo también de que extrañas a la abuela y voy a hacer todo lo que pueda para mantenernos en contacto con ella.*

Practique su disculpa con un amigo, o al frente de un espejo antes de compartirlo con su hijo.



Tengamos una conversación para comenzar el día...

¿Qué cosas grandes esperas que sucedan hoy?

Si te sientes mal o te enojas durante el día en la escuela, ¿qué haces para que te ayude a sentirte mejor?

¿Qué es lo que menos te gusta de la escuela? ¿Lo que más te gusta?

¿Qué es lo que esperas suceda hoy?

Cuando regreses a casa, ¿qué es lo primero que vas a hacer?

Después de una larga separación, es importante pasar el mayor tiempo posible conociendo de nuevo a su hijo y demostrándole que usted está disponible para ayudarlo cuando lo necesite.

Tengamos una conversación para terminar el día...

Describe la mejor parte de tu día.

Te extrañé. ¿Qué te gustaría contarme de lo que te sucedió hoy?

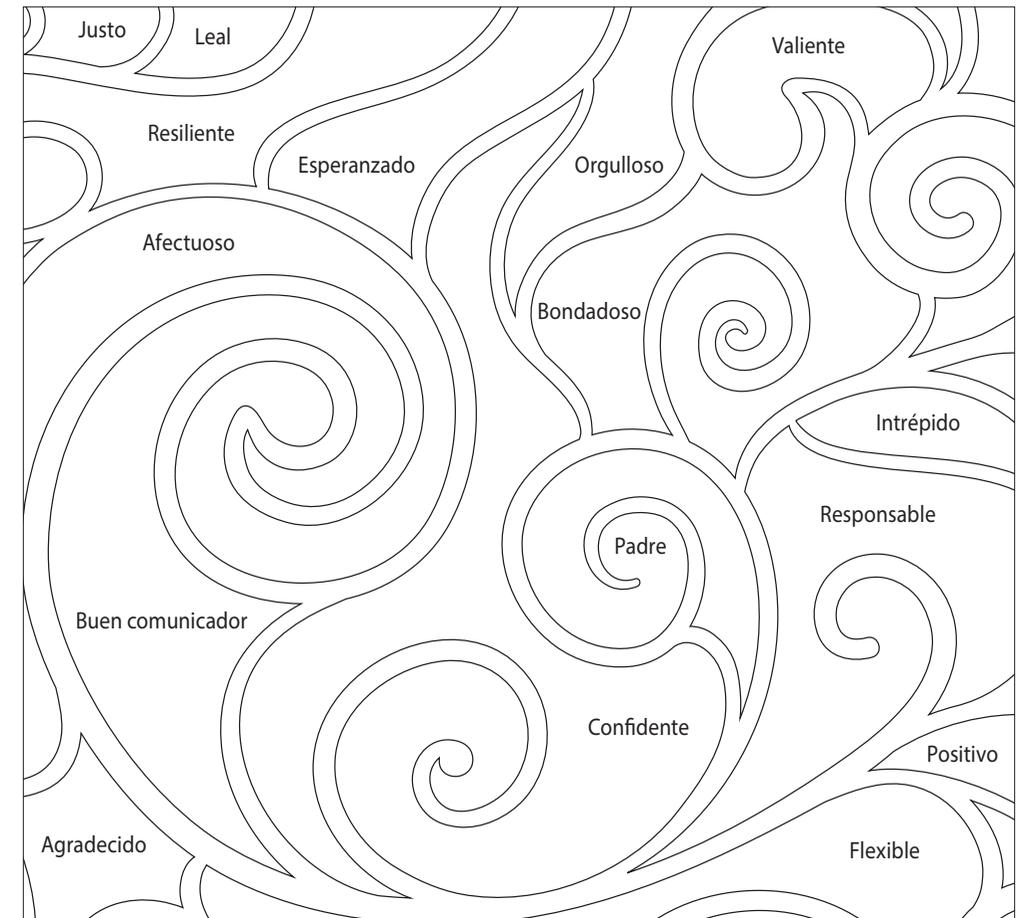
Cuéntame o enséname algo que aprendiste hoy.

Habla sobre algo que te hizo sentir mal o que te molestó.

¿Cuál es el gesto más bondadoso que hiciste hoy por alguien?

Las palabras de abajo representan valores. Los valores son cualidades positivas. Cuando la vida se vuelve difícil, nosotros acudimos a nuestras fortalezas. Siempre podemos desarrollar y aumentar nuestros valores. Puede tomar tiempo, pero vale la pena. ¿Qué valores lo ayuda a ser un padre efectivo?

1. Escriba su nombre en el medio del dibujo
2. Coloree todas las palabras que lo describan.
3. Agregue otras palabras que lo describan.



Cuando su hijo no se porta bien (¡todos los niños lo hacen!), usted puede ayudarse con este ejemplo:

Su hijo Elías se fue a la casa de un amigo después de la escuela sin decirle nada. Usted no podía encontrarlo, y estaba muy preocupado.

1. Dígale a Elías cuál es la regla que rompió.

*“Elías, yo estaba preocupado. Nuestra regla es que vayas a la casa después de la escuela y no lo hiciste”.*

2. Dígale a Elías por qué su conducta estuvo errada.

*“Necesito saber que estás seguro. Tengo que depender de ti para que sigas nuestras reglas”.*

3. Dígale a Elías cuál es la consecuencia.

*“Como consecuencia y para que me demuestres que has entendido, quiero que mañana vengas directamente a casa de la escuela. No vas a ver a ningún amigo después de la escuela”.*

4. Dígale a Elías cómo debe comportarse la próxima vez.

*“La próxima vez que te inviten a ir a la casa de un amigo, me llamas para hacerme saber”.*

Discipline o enseñe a los niños comportamientos aceptables para que ellos eventualmente se auto-disciplinen.

Los castigos que causan dolor (tales como golpear o insultar), no enseñan. La conducta que ha logrado mejorar no va a durar por mucho tiempo usando ese método de disciplina. Si su hijo ha sido maltratado, o incluso abusado en el pasado, esa manera de disciplinar puede causar más rebeldía de la esperada.

El trabajo de un padre es el de equilibrar ser firme con ser bondadoso. Déjele saber a su hijo lo que va o no va a tolerar. A esto se le llama establecer límites. Los niños necesitan estos límites para sentirse seguros. Sin ellos, los niños se pueden sentir confundidos, se pueden sentir abandonados.

Este estilo de crianza puede no haber sido la forma que usted fue criado. Hoy sabemos que estos métodos son los mejores y los más efectivos.

#### **Algunos límites útiles son:**

- Limpia tu propio desorden
- Usa un lenguaje apropiado
- No se golpea
- Anda a dormir a la hora que se te pide
- Anda a la escuela todos los días
- Trata con respeto a los demás

#### **Los niños responden positivamente cuando se les da opciones. Aquí hay algunos ejemplos:**

- “Puedes hacer tu tarea para la casa al llegar de la escuela o después de la cena. ¿Cuál escoges?”
- “Puedes comer lo que cociné para la cena, o te puedes hacer un emparedado. Tú escoges”.
- “Puedes ayudar a pasar la aspiradora o a lavar los platos. Tu escoges”.
- “Si terminas de estudiar, puedes tener tiempo para ver televisión o escuchar música”.

Reconozca los pequeños pasos de su hijo en su progreso. Demuestre su aprecio con palabras, tales como, “gracias por haber lavado los platos, ¡va a ser muy agradable no tener que ver mañana temprano un lavabo lleno de platos sucios!”

