



GETTY IMAGES

¿Eres realmente un padre involucrado?

Mayor estabilidad emocional, conductas más seguras en la adolescencia y mejor desempeño académico son parte de los beneficios que tiene en los hijos la paternidad activa



FRANCISCA ACEVEDO
www.publimetro.cl

Para todos esos papás que creen que están activamente involucrados en la crianza de sus hijos, un grupo de psicólogas de la Universidad del Desarrollo (UDD) creó un test que les dirá si están en lo cierto o si aún deben mejorar.

Daniela Aldoney, psicóloga del Centro de Apoyo y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de la UDD explica que los ni-

ños con padres presentes tienen un mejor desarrollo del lenguaje y desempeño académico y tiene que ver con que los padres desafían más a sus hijos intelectualmente.

"Los papás les hacen más preguntas a los hijos que las mamás ya que, por lo general, comparten con ellos menos tiempo. Entonces, deben hacer más preguntas para entender lo que quieren o necesitan. Esto hace que el niño deba usar más lenguaje", señala la experta. Respecto a una mejor

salud mental, que podría mantener a los hijos de padres activos alejados de la depresión y el bullying, la profesional dice que esto se relaciona con el que el juego con papá también es más desafiante.

"Los papás son más 'chacateros', juegan a cosas donde la administración de la fuerza y los límites son importantes. Lo que les permitirá tratar con sus pares en el día a día y demostrar cuando algo no les gusta de manera más asertiva", indica.

"Una relación padre-hija positiva ayuda al desarrollo emocional de las niñas"

Daniela Aldoney, psicóloga

Por último, las niñas que tienen un vínculo fuerte con sus papás tendrían conductas más seguras en la adolescencia.

"En general, las niñas que tienen padres más presentes inician su vida sexual más tardíamente porque una relación padre-hija positiva ayuda al desarrollo emocional de las niñas y les

entrega modelos adecuados de relaciones con en sexo contrario", asegura Aldoney.

Si quieres saber qué tan activo eres como padre, podrás realizar el test elaborado por las especialistas de UDD en conjunto con la tienda de retail Ripley, ingresando a <https://simple.ripley.cl/minisitios/estatico/papaaprubadotodo>.

Consejos para la paternidad activa

De 0 a 5 años

1. Juega con él o ella. Actividades diarias y sencillas como leer, mirar libros o contarle cuentos, jugar o cantar, son muy importantes para su estimulación.
2. Sal a caminar o acompáñalos a una plaza. Ese tipo de actividades te permiten compartir y al mismo tiempo observar y comprender cómo van aprendiendo.
3. Conversa con ellos. Si va al jardín infantil o se queda en la casa, conversa con tu hijo o hija sobre las actividades que realiza.

De 6 a 10 años

1. Los niños aprenden mirando a personas importantes para ellos. Si quieres desarrollar en ellos hábitos, como lavarse los dientes o las manos, hazlo tú mismo.
2. Los niños pequeños quieren tomar decisiones. Aunque es más fácil ser un padre que dicta órdenes, enseñarles a tomar decisiones les permitirá crecer más felices.
3. Permíteles que jueguen. Suena obvio, pero es cierto: los niños pequeños se desarrollan a través del juego. Intenta darles el mayor tiempo posible para eso.

De 11 a 14 años

1. Promueve su autonomía. Intenta desde temprana edad que tu hijo o hija pueda hacer las cosas por su cuenta y permíteles volverse más independientes a medida que crecen.
2. Desarrollen un hobby juntos. Puede ser frustrante verlos pasar tanto tiempo en el teléfono, pero una forma de competir con la tecnología es desarrollar un hobby juntos. 3. Intenta ser un equipo con la madre de los niños. Vivan juntos o no, es importante que las decisiones que uno tome sean respaldadas por el otro.

De 15 años o más

1. Deja que tu hijo sea el experto. Permítele que te enseñe cosas que ha aprendido y que tú desconoces. Puede ser un tema que le importa, como el fútbol, una serie de TV, o un videojuego.
2. Muestra interés. Invítalo a profundizar en lo que está diciendo para que pueda explorar sus puntos de vista, opiniones y sentimientos y desarrollar sus planes.
3. Trata de no juzgarlos ni corregirlos. Cuando te cuente sobre sus ideas evita criticarlo de inmediato. Si cada vez que conversan comienzas a juzgar, tendrá menos ganas de conversar contigo.