



## "¡QUIERO SER MÁS POSITIVO!", ¿PERO CÓMO?

Por MIWA OKOCHI

Cuando conozco a padres, a menudo preguntan: "¿Cómo puedo ser positivo?" Quizás cuando oyen 'Triple P – Programa de Parentalidad Positiva', les hace pensar si su enfoque en la crianza está siendo el correcto.

Lo extraño es que, cuando se acercan a conversar, se ven bastante felices y no parecen estar deprimidos o estresados, pero aun así seguirán diciendo que no creen ser "positivos" y son demasiado autocrítico. Siempre dicen cosas como:

"Siempre estoy regañando a mis hijos por algo".

"Mi hijo tienen un mal comportamiento y no logro encontrar nada para felicitarlo, por lo que debo ser una persona negativa".

"Otros padres parecen ser excelentes para equilibrar la crianza de los hijos, el trabajo y otras tareas; bueno, yo no puedo hacer lo mismo".

Esta mirada negativa sobre la crianza de los hijos puede ser comunes en las distintas culturas y estos pensamientos, pueden llevar a un sentimiento continuo de culpa y decepción.

## ¿CÓMO SER UN PADRE MÁS POSITIVO?

1

Tomando conciencia de hay que tener más paciencia cuando los niños están más disruptivos producto del cansancio o hambre.

Teniendo en cuenta también que las capacidades de un niño dependen de su edad y etapa de desarrollo. Si no está seguro de que las expectativas sobre su hijo sean realistas, le puede servir verificar cómo sus exigencias se comparan con lo que están haciendo otros niños.

2