



CÓMO SER PADRES EMPODERADOS

El éxito escolar de nuestros hijos e hijas es una de nuestras principales preocupaciones. Nos gustaría que fuesen independientes en su estudio, aprendan de manera autónoma, tengan buenos resultados académicos y un futuro profesional satisfactorio. Siendo padres empoderados podemos coadyuvar a ello, siendo parte activa de su vida, desarrollando capacidades y potenciando habilidades.

El término empoderamiento o, en sus siglas en inglés empowerment, hace referencia a permitir, capacitar, autorizar o dar poder sobre algo, alguien o para hacer algo, partiendo de que existe una condición de dominio o autoridad sobre dicho algo.

En nuestro contexto, al hablar del concepto de empoderamiento nos referimos al fortalecimiento personal que experimentan los padres de familia cuando se sienten parte activa de la construcción del ciclo vital de sus hijos, desarrollando las capacidades y sus formas de desarrollo a través de potenciar habilidades.

Este empoderamiento tiene como finalidad desarrollar una competencia funcional y social, desde el fortalecimiento interior como padres para así transmitírselo a sus hijos. Ello ayuda a los adultos a tener un mayor control y responsabilidad de sus actos y, a darse cuenta de las necesidades de sus hijos.

Este concepto nuevo de empoderamiento en la crianza, parte de la premisa de que los padres son quienes mejor conocen a sus hijos y que, a partir de este conocimiento, son ellos los más idóneos para saber identificar las reales necesidades que tienen desde edades muy tempranas.

A su vez, en la sociedad actual, las dinámicas y composiciones de los núcleos familiares han cambiado en los últimos tiempos por lo que, también, es algo que debemos considerar al momento de definir el empoderamiento que vamos a tener como papá o como mamá.

Para trabajar el empoderamiento hay tres elementos importantes a fortalecer:

- **Las relaciones:** se busca que exista una relación armoniosa y respetuosa entre los miembros de la familia. Favoreciendo los momentos de diálogo y una comunicación abierta para expresar nuestros deseos y necesidades.
- **La disciplina:** se busca fomentar el orden, que exista dentro de la familia un sistema estructurado y organizado, el cual le permita desarrollar sus actividades adecuadamente; la definición de roles, determinar perfectamente el alcance de las funciones de los padres y de los hijos y sus responsabilidades.
- **El compromiso:** el cual debe ser congruente y decidido en todos los niveles, pero promovido por los padres.

En base a estos tres elementos, como familia debemos trabajar los siguientes aspectos:

- La creencia y el sentimiento de compromiso hacia promover el bienestar y crecimiento de los miembros individuales de la familia, así como de la familia como unidad.
- El reconocimiento de las pequeñas o grandes cosas que los miembros de la familia hacen bien y motivarlos a que lo hagan aún mejor.
- Esfuerzos concentrados para compartir tiempo y hacer cosas juntas, no importando cuán formal o informal sean estas actividades o eventos.

- Sentimiento de propósito que ayuda a mantener las razones y bases para “continuar”, tanto en los buenos como en los malos momentos.
- Sentimiento de congruencia entre los miembros de la familia, entre los miembros de la familia en relación al valor e importancia de asignar tiempo y energía para cumplir con las necesidades.
- Habilidad para comunicarse con los otros de manera que enfatice la interacción positiva.
- Tener claridad en cuanto a las reglas, valores y creencias que establezca las expectativas sobre comportamiento deseado y aceptado.
- Un repertorio variado sobre estrategias de enfrentamiento para promover un funcionamiento positivo al lidiar con eventos de la vida real.
- Habilidad para comprometerse en actividades para solucionar problemas diseñados a evaluar opciones para cumplir las necesidades y la búsqueda de recursos.
- Habilidad para ser positivo y ver lo positivo en todos los aspectos de la vida, incluyendo la habilidad para ver la crisis y los problemas como una oportunidad para aprender y crecer.
- Flexibilidad y adaptabilidad en los roles necesarios para obtener recursos para cumplir las necesidades.

Si trabajamos estos aspectos, estaremos trabajando en el desarrollo de los autosistemas de nuestros hijos, formando un autoconcepto real, ya que reconoce cuáles son las fortalezas y debilidades que tiene él como individuo pero, a que su vez tienen como familia.

Asimismo, trabajamos la autoestima, esta capacidad de poder darle valor a estas características y sentirse bien con la forma de ser que presenta como uno como ser único e irremplazable para, finalmente, intensificar la autoeficacia y reconocerse como un ser

humano capaz de realizar muchas cosas y cumplir los objetivos de vida que la preponga.

Además de hacer hijos fuertes, decididos y seguros de sí mismo, ya que eso es lo que se va transmitir si uno como padre ha sabido brindar el mensaje de que las decisiones que se tomaron, han sido pensadas en el bienestar integral de los hijos.

Es importante darles estos mensajes a nuestros hijos si queremos empoderarlos:

- Dígale a su hijo que es capaz de realizar las metas que se proponga con esfuerzo y dedicación. Esto permite a su hijo darse cuenta de sus fortalezas en lugar de centrarse principalmente en sus debilidades.
- Fomentar su independencia animándolos a probar cosas nuevas, asumir retos y resolver las cosas por su cuenta. Reforzar una sensación de confianza al decirle que él o ella pueden hacerlo.
- Deja que tu hijo o hija falle. El mayor crecimiento se produce durante los momentos más difíciles. Los padres le pueden enseñar a sus hijos a ser más resistente y confiar en sus propias capacidades al manejar una derrota o decepción y, ayudarlos a levantarse de nuevo. Si tratamos de interferir, y no dejar que sus hijos fallen por protegerlos de una experiencia dolorosa, estamos enseñándoles, sin intención, que no pueden manejar el fracaso.

Referencias

Maganto, JM y Bartau, I. La formación de padres en el marco de las relaciones entre la familia, la escuela y la comunidad. Recuperado el 15 de noviembre del 2016 de file:///C:/Users/ccombe/Downloads/relaciones_entre_familia_escuela_y_comunidad_2f3b67ec816d4c4fb5d026d597148878_247_.pdf.

Nuevas dinámicas familiares y su impacto en la escolarización de los adolescentes (2005). Recuperado el 15 de noviembre del 2016 de <http://documentslide.com/documents/datos-para-el-debate-4.html>.