

Ser un papá comprometido: ¿Qué significa esto? ¹

Kate Fogarty y Garret D. Evans²

Resumen

Parece que cada día hay más y más papás que comparten el mensaje de que deberían estar más comprometidos en la vida de sus hijos. Se podría escuchar en la televisión, en el radio, donde ora, en la escuela, en reuniones, en el trabajo y especialmente, en el hogar. El compromiso del papá es definido como “participación abierta, positiva y activa en la vida de sus hijos” (Marsiglio et al., 2000, p. 276).

Ser un papá comprometido puede definirse en muchas formas más (Pleck & Masciadrelli, 2004; Marsiglio, 2006).

Medios de participación del papá

- Interacción directa entre el papá y el hijo (juego, orientación);
- accesibilidad, o cómo un papa está disponible cuando el hijo lo necesita;
- responsabilidad, o administración y provisión de recursos para un hijo (citas al médico, ingreso familiar complementario o pagos de manutención del hijo);

- formar un capital social, o como papás proveer una red de soporte para que los hijos cuando crezcan contribuyan a la sociedad.

Estas son todas las maneras como un papá muestra que está involucrado en la vida de sus hijos. Las primeras dos formas de compromiso son una interacción directa entre papás e hijos y las dos últimas formas de compromiso son indirectas. La participación del papá cambia con la edad y fase en la que está el hijo. Por ejemplo, los papás toman un rol maternal cuando los hijos están lactando, pero un rol de "maestros" cuando son niños pequeños (Palkovitz & Palm, 2009).

¿Qué tanto es suficiente?

Los esfuerzos que cada papá hace para estar más comprometido en la vida de sus hijos dejan a muchos papás preguntándose: "*¿Qué tanto es suficiente? ¿He hecho lo suficiente para ser considerado un papá comprometido?*"

Muchos de nosotros nos acordamos lo mucho o poco que nuestros papás estuvieron participando en nuestra crianza. Notamos la diferencia en los papás de ahora. Muchos papás se preocupan más por criar

1. Este documento, FCS2141-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: Diciembre 1999. Revisado noviembre 2009. Traducido mayo 2011 al español por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Kate Fogarty, profesora asistente, y Garret D. Evans, Psy.D., anterior profesor asistente en psicología, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida.

a sus hijos de lo que sus propios papás lo hicieron, especialmente en las etapas tempranas de la vida del hijo (Manlove & Vernon-Feagans, 2002). De hecho, la mayoría de los papás de niños en etapa escolar hoy en día son de la generación X (edad 30–39) quienes tienden a valorar el tiempo con las familias sobre las carreras y avances económicos comparados con los papás de las generaciones anteriores (Badalament, 2008).

Se terminará preguntando si es suficiente hacer más de lo que su papá hizo. Se preguntará “¿*Qué tanta atención y tiempo le debo dedicar a mi hijo para asegurarme de que va a crecer saludable?*”. De pronto usted entrene una liga o equipo pequeño o lo lleve y lo traiga de los juegos. Quizás podría cocinarle a su hijo, o como papá primerizo alimentar o cambiarle pañales a su bebé. Podría también tomarse el tiempo de sentarse con su hijo y hablar sobre la sexualidad.

En vez de contar los minutos que usted gasta con su hijo como “buen” papá pregúntese, “¿*Qué hago con mi hijo en el tiempo que tengo?*” Los estudios indican que la **calidad** y el **tipo de actividades** que usted haga con su hijo son mucho más importantes que la **cantidad de tiempo** que usted pasa con ellos (Palkovitz, 2002).

A continuación se presenta una lista de estrategias que puede usar para asegurarse de que tiene una relación saludable con su hijo.

Pase más tiempo de calidad con su hijo

Tiempo de calidad es una expresión muy usada en la televisión, en libros y revistas de como crían a sus hijos. El problema es que hay muchos que no están seguros que es tiempo de calidad. En esencia, tiempo de calidad es el tiempo que los padres usan para enfocarse en las experiencias saludables, positivas y naturales de sus hijos. El énfasis está en **que hace con su hijo** en vez de cuánto tiempo debe pasar con ellos. Aquí hay algunas reglas que le ayudarán a decidir si usted está pasando tiempo de calidad con su hijo:

- ¿Es su hijo el centro de su atención—o usted solo está tratando de mantenerlo ocupado mientras hace otras cosas?

- ¿Mientras están juntos, hacen actividades que los dos disfrutan?
- ¿Está usted invirtiendo tiempo y energía en la vida de sus hijos diariamente o interactúa con su hijo solo cuando es conveniente?
- ¿Disfruta pasar tiempo con su hijo sin un propósito o una meta en la mente?

Si usted respondió “sí” a todas estas preguntas, parece que usted está pasando tiempo de calidad con su hijo. Es importante que los papás pasen tiempo de calidad porque en muchas familias, ellos no son los cuidadores primarios. Esto significa que otros (como los que cuidan de su hijo, maestros y las mamás) pasan más tiempo con ellos que usted.

La calidad, interacciones positivas ayudan a formar un vínculo saludable entre los papás y los hijos. Estas interacciones ayudan a que el apego entre papá-e-hijo crezca. Los papás pueden entender el mundo de sus hijos un poco mejor y los hijos podrían ver y entender a su papá como una persona de la vida real.

Manténgase involucrado en todas las fases de su vida

Estar involucrado en todos los aspectos de la crianza es una parte importante de un papá comprometido. Algunos papás se sienten más a gusto con enseñar, jugar o disciplinar a sus hijos porque ellos ven estas actividades como un papá esta supuesto a hacerlo. Sin embargo, los estudios muestran claramente que los papás que están involucrados en todas las fases del cuidado de los hijos son más felices como padres y tienen unos hijos más sanos y exitosos.

Para muchos papás, estar involucrado en tantas actividades les toma un serio compromiso. Esto significa que estaría dispuesto a alimentar y cambiar pañales como también jugar y resolver problemas, así como colaborar y ser enlace en la comunidad. Por ejemplo, los papás pueden ayudar en organizaciones comunitarias que ayudan a los jóvenes como voluntarios o activistas para aliviar los problemas de la juventud.

Los papás entienden muchas transiciones del crecimiento de sus hijos (Palkovitz & Palm, 2009).

En los años de infancia, la participación del papá promueve el desarrollo saludable incluyendo el suministro del cuidado físico, la calidez emocional de compartir y participar en las actividades de estimulación cognoscitiva (tales como juegos que involucran emociones positivas y elementos de "sorpresa") (Bronte-Tinkew et al., 2008). Ser un papá involucrado en los años de edad escolar incluye empacar la bolsa del almuerzo o llevar el liderazgo en la escuela, comunidad o un evento en el salón de clases, como también limpiar la bicicleta y salir de compras. Esto significa compartir con su hijo todas las fases de su vida.

Hacer más actividades de cuidado como conectarse con otros en la comunidad quienes tiene un potencial para ayudar a su hijo puede parecer algo poco natural para algunos papás, al menos al principio. Cuando se dedican un poco más, incluso en las actividades mundanas como cambiar pañales, vestirlos, bañarlos, etc., parece verse un poco fuera de lo normal para algunos papás, al menos al principio. Cuando lo hacen un poco más, los papás lo encuentran valioso porque ven que estas acciones mejoran la relación con su hijo, así como fomenta el desarrollo del hijo.

No confunda proveer con amar

Hay muchos hombres que creen que proveer es la mejor manera de cuidar y expresar amor hacia sus hijos. Puede ser verdad que es importante darles el alimento, ropa, techo, pero ésta no es la única manera de demostrarles amor. De hecho, estas necesidades básicas son solo el comienzo.

Hay un dicho, "Nunca he visto una tumba que diga Ojalá hubiese pasado más tiempo en el trabajo." El mensaje es que a medida de que crecemos, la mayoría de nosotros deseamos haber pasado más tiempo con nuestras familias y menos tiempo tratando de adelantar trabajo. De la misma manera, probablemente usted nunca ha escuchado a un niño decir "Ojalá que mi papá gastará más tiempo en el trabajo."

Más que cualquier otra cosa en el mundo, los niños quieren todo el amor y la atención de los padres. Además, los estudios muestran que los niños que reciben atención positiva de parte de sus padres les va mejor en todos los aspectos de sus vidas (hogar, escuela, trabajo, etc.) que a los niños que no reciben este tipo de atención. Esto es sin importar que tanto dinero tengan o en qué lugar de la ciudad vivan, Así que recuerde, ser un buen padre no es asegurarse que el niño tenga los mejores juguetes, y viva en la mejor parte de la ciudad. Esto significa asegurarse de que su hijo disfrute de todos los beneficios de tenerlo a usted en sus vidas.

Tenga un plan (Donde empezar)

¿Dónde empezar? Probablemente usted tiene muchas cosas que hacer con su tiempo, incluyendo su trabajo, sus amigos, y usted mismo. Se preguntará qué va a tener que dejar de hacer para pasar más tiempo con su hijo. Nadie ha dicho que ser un papá involucrado es fácil-no lo es. Especialmente es más difícil para los nuevos papás que se dan cuenta que de un momento a otro necesitan abrir campo para la demanda absoluta de la atención para un bebé.

Una buena manera de motivarse como papá primerizo es leyendo guías y libros de ser buenos padres que les ayudará a aclarar mitos sobre la masculinidad y ser padres. Algunos libros y guías sugeridas para este tema están en la sección de referencia. Estos recursos le ayudan a los papás a tener un mejor entendimiento del rol que ellos juegan en la familia y en las vidas de sus hijos.

Tanto los papás primerizos como los experimentados pueden empezar con un plan pequeño. Saque un tiempo para planear una actividad que usted vaya a hacer con su hijo. Si su hijo es mayor, escoja una actividad que usted casi nunca haya hecho. Tal vez puede jugar con él unos 15 minutos antes de la comida, o ayudarles con sus tareas. Usted podría escoger en ser una parte regular de la hora de su baño o prepararles unos bocados antes de las comidas. Comprométase con usted mismo a hacer esta pequeña actividad. Usted hasta podrá darse cuenta que lo disfrutará. Este tiempo de compartir a solas con su hijo crecerá y será compensatorio para ambos. Después de que haya tomado este pequeño

paso, ya va a ser más fácil hacer otras cosas con su hijo.

No espere a que le pregunten, hágalo voluntariamente y tome la responsabilidad; hable con la mamá y acuerden un plan. Si usted es un papá primerizo vea las obligaciones del cuidado como un trabajo en grupo con su pareja en vez de verlo como que usted es un “ayudante” o “asistente.” Los estudios han mostrado que parte del rol de un papá incluye contemplarlos, hacerles actividades antes de dormir, cambiarle los pañales, y alimentarlos y la mayoría de los papás primerizos se encargan de al menos una actividad en cierto día de la semana (Manlove & Vernon-Feagans, 2002). El compartir responsabilidades como padre es beneficioso, considerando que en la mayoría de las familias los dos padres deben trabajar para sobrevivir económicamente. Lo más importante, sin importar si su hijo es niño o niña, esto le contribuye positivamente a su desarrollo.

Se dará cuenta que a medida que se involucra más en la vida de su hijo, usted se verá menos involucrado en muchas áreas de su vida. No podrá trabajar más de las horas regularmente o tampoco podrá quedarse hasta tan tarde en el trabajo. Tendrá que decirle no a una o dos invitaciones con sus amigos, tomarse unas vacaciones de la liga de bolos o fútbol. Sepa que al final la mayoría de los papás aceptan que los beneficios que reciben al construir una mejor relación con sus hijos sobre pasan estos sacrificios. Por último, estos beneficios influyen en el desarrollo de su hijo para convertirse en un adulto exitoso y un padre en el futuro.

Recursos

Boyhood. Growing up male: A multicultural anthology. (1998). F. Abbot & M. Kimmel (Eds.).

Do Men Mother? Fathering, Care, and Domestic Responsibility. (2006). Andrea Doucet. Toronto: University of Toronto Press.

El Cuidado de su Hijo Pequeño: Desde Que nace hasta los cinco años. American Academy of Pediatrics.

Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood. (1999). W. Pollack.

Situated Fathering: A Focus on Physical and Social Spaces. Edited by, William Marsiglio, Kevin Roy, and Greer Litton Fox. (2005). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

The Daddy Shift: How Stay-at-Home Dads, Breadwinning Moms, and Shared Parenting Are Transforming the American Family. (2009). Jeremy Adam Smith. Boston: Beacon Press.

The Father's Almanac: From Pregnancy to Preschool, Baby Care to Behavior: The Complete and Indispensable Book of Practical Advice and Ideas for Every Man Discovering the Fun and Challenge of Fatherhood. (1992). S. Adams Sullivan.

The Joy of Fatherhood: The First 12 Months (Expanded 2nd Edition). (2000). M. J. Goldman. New York: Random House.

The New Father Book: What Every Man Needs to Know to Be a Good Dad. (1998). W. Horn & A. Feinstein

Why Fathers Count: The Importance of Fathers and Their Involvement with Children. (2007). S.E. Brotherson & J.M. White (Eds.). Harriman, TN: Men's Studies Press.

Wisdom of Our Fathers: Inspiring Life Lessons from Men Who Have Had Time to Learn Them. (1999). J. Kita.

Referencias

Badalament, J. (2008). Engaging modern dads in schools. *Independent School*, 67. Retrieved November 10, 2008 from <http://www.pressomatic.com/tridentacademy/upload/msilgals/Why%20Schools%20Need%20to.pdf>.

Biller, H. (1993). *Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development.* Westport, CT: Auburn House/Greenwood Publishing Group.

Bonney, J.F., Kelley, M.L., & Levant, R.F. (1999). A model of fathers' behavioral involvement in child care in dual-earner families. *Journal of Family Psychology*, 13, 401–415.

Bronte-Tinkew, J., Carrano, J., Horowitz, A., & Kinukawa, A. (2008). Involvement among resident fathers and links to infant cognitive outcomes. *Journal of Family Issues, 29*, 1211–1244.

Colorado Foundation for Families and Children. (2002). *Colorado Fathers' Resource Guide*. Denver, CO: Colorado Fatherhood Connection.

Kazura, K. (2000). Fathers' qualitative and quantitative involvement: An investigation of attachment, play, and social interactions. *The Journal of Men's Studies, 9*, 41–57.

Manlove, E.E. & Vernon-Feagans, L. (2002). Caring for infant daughters and sons in dual-earner households: Maternal reports of father involvement in weekday time and tasks. *Infant & Child Development, 11*, 305–320.

Marsiglio, W. (2006). *Stepdads: Stories of Love, Hope, and Repair*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Marsiglio, W., Day, R.D., & Lamb, M.E. (2000). Exploring fatherhood diversity: Implications for conceptualizing father involvement. *Marriage and Family Review, 29*, 269–293.

McBride, B.A., Schoppe-Sullivan, S.J., & Ho, M.H. (2005). The mediating role of fathers' school involvement on student achievement. *Applied Developmental Psychology, 26*, 201–216.

Palkovitz, R. (2002). Involved fathering and child development: Advancing our understanding of good fathering. In C.S. Tamis-LeMonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of Father Involvement: Multidisciplinary Perspectives* (pp. 119–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Palkovitz, R., & Palm, G. (2009). Transitions within fathering. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice, 7*, 3–22.

Pleck, J.H., & Masciadrelli, B.P. (2004). Paternal involvement by U.S. residential fathers: Levels, sources and consequences. In M.E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development, 4th Edition* (pp. 222–271). Hoboken, NJ: Wiley.