

## **DONDE EL CORAZÓN ESCUCHA**

Este libro aspira a cambiar la manera que usted siente sobre ser padre, la forma como lo piensa, y la manera como se dirige. Al mismo tiempo, aspira a transformar el modo como nos apoyamos el uno al otro como padres, con otros individuos, con agencias y negocios de nuestra sociedad que nos colaboran. Cada tarea es por si misma un reto, sin embargo hay una poderosa sinergia entre ellas y estoy convencida que se pueden llevar a cabo más fácilmente si trabajamos con ellas al mismo tiempo.

Ser padres es el negocio más curioso: por una parte el servicio, cuando cuidamos y guiamos a nuestros jóvenes a la edad adulta, y por otra parte la producción, cuando tratamos de satisfacer las demandas de la sociedad que nuestros niños lleguen a ser saludables, honrados y cuidadosos, trabajadores, amorosos, divertidos, y adultos con disposición de servicio a los jóvenes.

Desafortunadamente, la mayoría de nosotros somos obligados - y nos obligamos - para resolver estas demandas con los recursos que siempre son escasos de tiempo o de dinero, o ambos.

En un sentido, nuestros niños son nuestros clientes, consumidores de nuestros servicios de padres. Todos, es decir, la sociedad en grande, es un cliente, esperando también que proporcionemos un producto satisfactorio de nuestra industria del hogar. ¿Pero dónde están las escuelas de padres? ¿Quién proporciona el adiestramiento en este trabajo? Mientras que estas analogías a duras penas capturan las varias dimensiones de padres, criar a niños sigue siendo un trabajo. Necesitamos empezar desde abajo del negocio, comenzando con una consideración cuidadosa de las habilidades que necesitamos para el trabajo.

Este libro no es fundamentalmente sobre la crianza de los niños, sino sobre la crianza de los padres. Necesitamos llegar a ser los mejores padres que podamos, y este proceso requiere que lo alcancemos dentro de nosotros mismos y que lo alcancemos hacia afuera del uno al otro. El alcanzarlo dentro de nosotros mismos implica cuidadosamente el examinar el ser padre que nosotros recibimos y el ser padre que nosotros estamos siendo. El alcanzar hacia fuera del uno al otro implica el hablar con

otros padres sobre nuestros éxitos y luchas, y las de ellos. Estos dos esfuerzos, uno interno y el otro externo, nos ayudan a desarrollar habilidades para alcanzar nuestro “mejor aspecto personal” como padres.

Debemos también continuar (o comenzar!) por abogar por el tiempo y el apoyo que necesitamos para tener éxito en este trabajo desafiante y más crítico. La defensa dentro de la familia es a veces todo lo que es necesario - ayudar con los quehaceres de la casa de su compañera(o) o de los niños - pero también necesitamos abogar por fuera de la familia. Las voces de los padres necesitan ser oídas y las necesidades de los padres ser consideradas en escuelas, en el lugar del trabajo, y en los temas de la política del gobierno. La sección de los recursos al final de este libro describe algunas de las muchas organizaciones creadas para dar soporte a los padres y abrirle espacios a la familia en las discusiones públicas.

¿En desarrollar nuevas habilidades, seremos padres perfectos? Por supuesto que no. ¡En un buen día, sí, seremos ciertamente buenos padres, quizás los grandes! En un no tan bueno o en un día verdaderamente terrible, podemos compartir nuestra frustración, cólera, tristeza o el miedo con otro adulto en vez de desahogar esos sentimientos negativos hacia nuestros niños. Necesitamos buscar a otros padres cuando estemos atrapados en nuestras propias tormentas emocionales y cuando las tormentas de nuestros niños nos amenacen con jalarnos hacia dentro. Al hacer eso, nosotros podemos mantener los mejores momentos que tenemos con nuestros niños con mente y corazón claros. Estos mejores momentos vienen cuando estamos emocionalmente presentes en nuestras propias vidas y emocionalmente disponibles para nuestros niños. Necesitamos recordar cuánto amamos a nuestros niños, cuánto nos aman nuestros niños y cuánto nos necesitan, aun cuando - o especialmente cuando -- un “tornado emocional” amenaza. Los otros padres nos ayudan justo a hacer eso.



Hay muchos libros sobre cuidados del bebé, desarrollo del niño, y el aprendizaje de los niños, y volúmenes incontables en los estantes de los profesionales y quienes han sido padres, sobre lo que puede y que esta mal con los niños y las familias. Y muy escasos libros sobre ser padres, aunque, hay guía para los padres sobre técnicas y estrategias específicas para ocuparse de los sentimientos y los conflictos provocados por nuestras propias experiencias cotidianas de nuestros niños. La mayoría de nosotros comenzamos en una trayectoria positiva, con mucho de amor y de alegría, y deseamos permanecer en esa trayectoria. ¿Pero cómo?

---

Una mujer joven que me ve como una amiga y como “otra madre” en su vida (soy veinte-algunos años más vieja) me llamó no hace mucho tiempo para decirme que, después de un año o más de esfuerzo, ella finalmente había conseguido un nuevo trabajo. Ella me agradeció por animarla en los momentos malos. Mientras que su placer era obvio que estaba emocionalmente “contenida” sobre una cosa. Repetidamente, como un disco rayado, ella me decía, “no puedo creer que mi jefe (del trabajo que ella dejaba) no me agradeció.” La escuché, la animé y después la escuché un poco más. Mi amiga finalmente sintió que era mejor para ella (sin importar que había pensado su jefe anterior) si ella se centraba en los buenos deseos que los otros compañeros de trabajo le habían expresado en su salida y en su propio sentido de la realización.

No encontrará un sistema de reglas en este libro, no recomienda sobre la hora de ir a la cama para ciertos niños de edad, ni métodos para conseguir que los niños limpien sus cuartos, o estrategias que logren que los adolescentes llamen y digan donde están. Lo que usted encontrará son sugerencias para nuevas maneras de hablar con sus niños y hablar con otros padres sobre sus propias experiencias. Las sugerencias le dirigirán en identificar sus sentimientos y pensamientos y en considerar cómo cada uno afecta al otro y cómo ambos afectan sus comportamientos. Algunas veces los sentimientos, los pensamientos y partes de la acción de nuestras experiencias llegan a ser confusas. Las ayudas de acercamiento a “PARENTS FORUM” examinan sus sensaciones y pensamientos antes de elegir qué hacer. Encontrará énfasis particular en la práctica de escuchar más atento y de la respuesta menos crítica.

Espero que este manual le ayude a desarrollar el mayor aprecio para lo que está funcionando bien en su propia familia.

---

Ciertamente es importante prestar atención a los elementos positivos en nuestras relaciones y nuestras vidas. A veces, aunque, decirle a un amigo o a un padre, un hermano o a un esposo(a), repetidamente una y otra vez cómo nos sentimos de triste o enojado, es esencial llegar a un lugar positivo. Esa conversación con mi amiga joven me recordó que nunca pasamos nuestra necesidad a un oído comprensivo y que si el ser padres es sobre algo, ese algo es fomentar el desarrollo emocional de nuestros niños mientras que ellos crecen y se adaptan a las circunstancias cambiantes.



El foco en los aspectos positivos de la vida de familia le dará valor y energía para considerar honestamente los problemas que usted enfrenta. Las discusiones y los ejercicios descritos en los capítulos posteriores le ayudarán a desarrollar nuevas perspectivas sobre lo que quizás no esté funcionando tan bien. El manual también sugiere clases de actividades para buscar y organizar en su comunidad donde usted puede reunirse con otros que compartan su preocupación por la vida familiar saludable.

Pero los padres son gente ocupada y quizás usted ya tiene bastantes compromisos! Si utiliza el acercamiento informal a “PARENTS FORUM”, como una referencia, o formalmente, con la participación en eventos, yo creo que le será provechoso.

La mayor parte de nosotros sabemos por instinto lo que nos dicen los investigadores, que los seres humanos, como animales sociales, se necesitan en por lo menos de dos diversas maneras: Necesitamos la intimidad que viene de relaciones cercanas y de la afiliación que viene de pertenecer a un grupo. Sin estas conexiones, nos sentimos solos y aislados. El participar en “PARENTS FORUM” da a la gente una oportunidad de hacer nuevos amigos y practicar las habilidades de comunicación que pueden ayudarnos a consolidar nuestras relaciones con los miembros de la familia. Al mismo tiempo, las actividades de “PARENTS FORUM” conectan a los participantes con sus comunidades, satisfaciendo la necesidad de la afiliación de grupo.

Usted pudo haber tomado este libro porque está preocupado sobre el estrés o la infelicidad que ha notado en si mismo o en un amigo o en un miembro de la familia. Quizá alguien le dio este libro porque él ó ella están preocupados sobre usted o sus niños. Quizás tienes niños jóvenes - o ningún niño todavía - y desea mirar más adelante para ver que vueltas y escenas le aguardan en el viaje de ser padre. No obstante este libro que consiguió, estoy contenta que lo tenga a su disposición.

Quizás usted puede decir que “PARENTS FORUM” es un programa de la “inteligencia del amor,” en que buscamos crear un mejor equilibrio entre la disciplina y el afecto en nuestra vida de familia. En compartir nuestras historias - describiendo los acontecimientos de nuestras vidas, nuestras reacciones y las de la gente alrededor de nosotros, y los eventuales resultados - aumentando nuestro cociente inteligente social y emocional. Llegamos a ser padres más eficaces y más cariñosos, con las habilidades que adquirimos en “PARENTS FORUM”, aprendemos a escuchar con nuestros corazones.

