



Ideas para que los padres y guardianes formen elementos fundamentales

Ser un padre o un guardián puede ser un trabajo muy difícil—no es sorprendente, ¿verdad? La mayoría de padres y guardianes tienen cosas que aman sobre su papel de ser padre, así como también tienen problemas con sus hijos(as) con los cuales tienen que lidiar. Sin embargo, lo que puede ser sorprendente es que una de las mejores maneras para lidiar con los problemas es enfocarse en lo positivo. Las investigaciones demuestran que una manera más efectiva para criar hijos(as) sanos y competentes es concentrarse en construir los Elementos Fundamentales del Desarrollo. Estos elementos fundamentales forman la base que la gente joven necesita para tomar decisiones sanas y para tener éxito en la vida. En cuanto más elementos fundamentales tengan sus hijos(as), más fuerte será esta fundación.

Probablemente hay muchas cosas que usted ya hace por sus hijos que construyen elementos fundamentales—aunque usted no les llame así. Aquí hay varias maneras que usted puede usar para construir elementos fundamentales intencionalmente:

- **Pongo la lista de los Elementos Fundamentales del Desarrollo en la puerta de su refrigerador. Diariamente haga por lo menos una cosa para cada miembro de la familia que construya elementos fundamentales.**
- Haga una conexión con otros padres que estén interesados en construir elementos fundamentales. Forme relaciones positivas en su vecindario, en el trabajo, por medio de una congregación o una organización de educación para padres.
- **Regularmente haga cosas con sus hijos(as), incluyendo proyectos alrededor de la casa, actividades recreativas y proyectos de servicio. Tomen turnos planeando actividades que pueden hacer juntos como familia.**
- Como familia, coman al menos una comida juntos cada día.
- **Negocie las reglas familiares y las consecuencias por romperlas.**
- Desarrolle una declaración familiar con la misión de enfocarse en construir elementos fundamentales. Y luego, úsela para tomar decisiones y fijar prioridades.
- **Hable sobre sus valores y sus prioridades, y viva de tal manera que sea consistente con ellos.**
- Dé a sus hijos(as) mucho apoyo y aprobación mientras que también los reta a tomar responsabilidades y lograr independencia.
- **Si está solo como padre o madre, busque a otros adultos de ambos géneros que sean un ejemplo positivo, mentores o guías para sus hijos(as).**
- Cultive sus propios elementos fundamentales pasando tiempo con gente que se interesa por usted y que le apoya. También aproveche las oportunidades para aprender cosas nuevas, contribuya a su comunidad y diviértase. Cuidará mejor a sus hijos(as) si se cuida a usted mismo(a).



- **Piense en la manera que lo criaron y cómo eso afecta su relación con sus hijos(as). Si hay partes de su relación con sus padres que fueron muy difíciles o que interfieren en su manera de criar a sus hijos(as), considere hablarle a alguien acerca de sus asuntos.**
- No deje que nadie en su familia (incluyéndose a usted) vea demasiada televisión. Busque otras actividades interesantes y significativas que sus hijos(as) puedan hacer—algunas con usted, algunas con sus amigos y otras por sí mismos.
- **Aprenda lo más que pueda sobre las necesidades de sus hijos(as) en su edad actual.**
- Reconozca que sus hijos(as) necesitan más que solo el apoyo financiero. Ellos también necesitan apoyo emocional e intelectual. Cree un balance de tiempo familiar con otras prioridades tales como trabajo, recreación y pasatiempos.
- **No espere a que surjan problemas antes de hablar con los maestros de sus hijos. Mantenga un contacto regular con ellos acerca del rendimiento de sus hijos(as) en la escuela y sobre lo que usted puede hacer para ayudarles a aprender.**
- Piense en los adolescentes como si fueran adultos en entrenamiento. Enséñeles cosas prácticas tales como cambiar una llanta a un automóvil, preparar una comida o crear un presupuesto mensual.
- **Entérese sobre las diferencias de cómo usted se relaciona con sus hijos(as). ¿Se siente más cómodo con un género que con el otro? Si es así, ¿por qué? ¿Qué impacto tiene eso en su familia?**
- Hable con sus hijos(as) sobre los 40 Elementos Fundamentales del Desarrollo. Pídales sugerencias para fortalecer sus propios elementos fundamentales.
- **Haga actividades que involucren a más de una generación con otros familiares y con otros adultos y familias del vecindario.**
- Sea un forjador de elementos fundamentales para otra gente joven en su vida.
- **Recuerde que no está solo. Otras personas que construyen elementos fundamentales en las vidas de sus hijos(as) incluyen entrenadores, proveedores de cuidado de niños, maestros de educación de la fe, líderes de clubs y vecinos. Trabaje con estas personas para dar mensajes consistentes a sus hijos(as) sobre límites y valores.**
- Conozca a los amigos de sus hijos(as)-y a los padres de los amigos. Hable con ellos sobre los Elementos Fundamentales del Desarrollo.