

# Lidiar con la culpa



La culpa es normal y viene con el territorio de ser padre. Aquí hay algunos ejemplos comunes cuando la mayoría de padres se sienten culpables y algunas maneras para ayudarles a sobrellevarla.

## Sentirse culpable: No paso bastante tiempo con mi hijo.

*Maneras para sobrellevar la culpa*

- Cambie lo que pueda. Algunas cosas, como los horarios de trabajo, pueden resultar difíciles de cambiar. Aproveche al máximo el tiempo que tiene con su hijo.
- Programe primero los horarios de las comidas, la lectura conjunta y otros momentos familiares importantes. Otras actividades (deportes, clases de piano, etc.) pueden programarse en el tiempo que queda.
- Limite el uso de la televisión, las computadoras y los videojuegos en casa.
- Tomarse tiempo para usted (hacer ejercicio, salir con un amigo, etc.) es importante y le ayuda a ser un mejor padre.

## Sentirse culpable: Le grito demasiado a mi hijo.

*Maneras para sobrellevar la culpa*

- Asegúrese de que sus expectativas para su hijo sean razonables y apropiadas para su edad.
- Hable con sencillez, calma y firmeza. Dígame lo que quiere que haga en lugar de lo que no debería estar haciendo.
- Asegúrese de que el tiempo que pasa con su hijo sea más positivo que negativo. Si siente que grita la mayor parte del tiempo, busque actividades que puedan hacer juntos y que ambos disfruten.
- Si siente que se está enojando o molesto, dígame que necesita tomar un descanso y aléjese, respire profundamente y cuente hasta que se calme. Al hacer esto, le está mostrando cómo actuar cuando se siente enojado o molesto.

## Sentirse culpable: No puedo darle a mi hijo tanto como otros niños.

*Maneras para sobrellevar la culpa*

- Lo que más necesita es su tiempo. El bienestar de un niño depende en gran medida de las relaciones con personas importantes como la familia, los amigos cercanos y los maestros.
- Ahorre tiempo para actividades familiares y tiempo con amigos para ayudar a fortalecer las relaciones. Tiempo juntos será más importante que cualquier cosa que pueda comprar.

## Sentirse culpable: Me preocupa hacer algo incorrecto.

*Maneras para sobrellevar la culpa*

- Los niños necesitan padres que hagan lo mejor que puedan, pero eso no significa que siempre tendrán éxito y eso está bien. Los buenos padres se presentan de muchas formas y no existe una forma "correcta" de ser padres.
- Trate de no preocuparse por ser un "súper padre" o tener una "súper familia".
- Gran parte de la crianza de los hijos consiste en probar diferentes enfoques para determinar cuál funciona mejor para usted y su hijo. Lo que funciona bien para un niño puede no funcionar para otro porque los niños son únicos. También les enseña a los niños que cuando intenta algo que no funciona, busca otra solución.
- Cuando tenga dificultades como padre, está bien hablar con otras personas, como un familiar o un amigo cercano. También puede llamar al departamento de salud de su condado para solicitar hablar con un profesional de orientación infantil.

Fuentes: Illinois Early Learning Project 8/07 [www.illinoisearlylearning.org](http://www.illinoisearlylearning.org) "What to Do If You Feel Like a Guilty Parent," Nancy Samalin



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en [oklahoma.gov/health/childguidance](https://oklahoma.gov/health/childguidance).



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documentos.ok.gov](https://documentos.ok.gov). | Emitido noviembre de 2023

