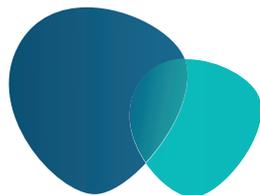


¿CÓMO SOY, CÓMO  
ERES Y CÓMO  
SOMOS JUNTOS?



CERTIFICACIÓN  
**PATERNIDAD  
EFECTIVA**

# SESIÓN 9

## ¿CÓMO SOY, CÓMO ERES Y CÓMO SOMOS JUNTOS?

### MACRO

Existen tres estilos parentales: **voluntad, mentor y equipo.**

Existen también tres estilos de comportamiento de los niños: fuerza, seguridad y cooperación.

Como padre necesitas identificar el estilo parental predominante en ti, así como el estilo de comportamiento predominante de tu hijo, para adaptarte a cada situación que se presente en el día a día y así darle a tu hijo lo que necesita recibir de tí.

Todos los estilos son importantes, no hay buenos ni malos. Lo importante es conocerlos y saber usarlos.

**PADRE VOLUNTAD:** Está enfocado al logro, a la conquista, a siempre buscar ser el mejor y que su hijo sea el mejor, a crecer profesionalmente, a competir y a ganar.

Por lo general, este estilo parental busca que sus hijos alcancen metas y sean buenos en lo que hacen.

Características importantes:

Son directivos, dan órdenes, instrucciones, dicen qué hacer y cómo hacerlo, corrigen constantemente y tienden a exigir la perfección.

Están muy enfocados en la organización y también en la superioridad porque ellos mismos alcanzaron el éxito en su vida y tienen expectativas muy altas de ellos y de los demás.

#### Áreas de oportunidad:

- Llevan a sentir a sus hijos incapaces o inseguros y esperan de ellos una obediencia ciega.
- Tienden a ser autoritarios, considerando que ser buen padre implica someter la voluntad de sus hijos, aún cuando se necesite cierto grado de violencia emocional o física.
- Pueden ser muy controladores y dar demasiadas instrucciones.
- Se convierten en padres tigres, es decir, planean todo por el hijo. Ya tienen un plan de vida trazado para que su hijo sea exitoso, sin importar si esto implica pasar por encima de la voluntad y felicidad de sus hijos. Esto hace que surjan luchas de poder con los hijos y con la pareja.

#### Pasos para llegar al equilibrio:

- Evitar llegar al autoritarismo.
- Ser asertivos.
- Aprender a contener sin lastimar.
- Aprender a acompañar en lugar de oponerse.
- Usar toda la fuerza interna para nutrir la confianza y seguridad en el hijo.

**PADRE EQUIPO:** Se enfoca en conectar y en las relaciones. Es un estilo muy presente que ve a la familia como un todo, como un equipo en donde busca que todos participen y que colaboren. Es un estilo muy democrático, le gusta el consenso y busca que haya acuerdos. Suele poner sus necesidades después de la familia, se pone ansioso cuando los hermanos se pelean. Es el más apapachador y cariñoso.

### Áreas de oportunidad:

---

- Cae en ser permisivo y complaciente con tal de mantener la conexión en lugar de mantener una regla o un límite.
- Reacciona cuando está enojado o bajo estrés. Este estilo es el que más se guarda las cosas y el que explota con más frecuencia.
- No establece límites claros ni los sostiene.
- Puede pasar por alto las consecuencias con tal de que el niño no se sienta mal. Es como un capitán de barco que no tiene rumbo y no tiene disciplina en su embarcación.

### Pasos para llegar al equilibrio:

---

- Necesita establecer acuerdos que todos respeten, empezando por él mismo.
- Aprender a llevar un ritmo constante y estable en el hogar.
- Necesita tomarse en cuenta a sí mismo.
- Aprender a no pasar por alto sus necesidades, y apoyar a su hijo equipo a hacer lo mismo.

**PADRE MENTOR:** Busca la estabilidad, la seguridad y la supervivencia. Se enfoca en que el niño pueda solucionar sus problemas por sí mismo. Observa e interviene con alguna pregunta o sugerencia, no se enfoca tanto en el éxito como lo hace un papá voluntad pues le interesa más el aprendizaje de cada experiencia. Lleva al niño a tomar responsabilidad por sus acciones, pero también por sus decisiones.

### Áreas de oportunidad:

---

- Tiene muchísimas reglas y límites, es como un padre helicóptero que está sobrevolando a su hijo, es intrusivo, sofoca al niño y no lo deja respirar. Tiende a caer en ser muy permisivo y ausente.
- Se convierte en el papá: “te lo dije”. Le deja al hijo la responsabilidad de ser papá.
- Pueden caer en hacer las cosas por los demás, pero a diferencia del padre voluntad, esta reacción no viene desde la superioridad sino desde la falta de confianza, de no sentirse suficiente para asumir su rol de papá.

### **Pasos para llegar al equilibrio:**

---

- Trabajar en su vasija de la confianza para sentirse seguro en su rol de papá y así poder establecer límites claros y no acabar cediéndole su rol al hijo.
- Aprender a confiar en el desarrollo de su hijo para no tener que estar sobreprotegiendo ni sobrevolando.

**HIJO FUERZA:** Es voluntarioso, sabe lo que quiere, va, lo toma. Es decidido, es muy líder. Esto no significa que sea sociable pues realmente trata de hacer que los amigos hagan lo que él quiere. Es un niño que muestra su enojo fácilmente, es más irritable de lo normal, es perseverante, persistente y muy buen negociador. Insiste hasta que le compren. Tiene mucha energía y por lo mismo suele ser etiquetado como un niño inquieto, aunque no lo sea necesariamente.

### **Áreas de oportunidad:**

---

- Tiende a explotar fácilmente. Tiene poca tolerancia a la frustración.
- Le gusta retar los límites, lo hace porque su impulso lo lleva a conquistar.
- Fácilmente se pelea con la autoridad.
- Toma en cuenta sus necesidades antes que las de los demás.
- No calcula el riesgo y se pone en peligro constantemente.

### **Pasos para llegar al equilibrio:**

---

- Identifica tu estilo parental.
- Enséñale a canalizar sus emociones
- Toma en cuenta sus preferencias y dale opciones para que pueda elegir.
- Ayúdale a desarrollar la resiliencia.

**HIJO COOPERACIÓN:** Es platicador y amiguelo. Es el que levanta la mano para ayudar a la maestra. No es peleonero, es el conciliador, pues busca pertenecer, ser parte del grupo y de la familia. Es camaleónico, constantemente se está preguntando: ¿Qué necesitan de mí?. Es el típico niño que se auto invita a casa de sus amigos. Busca relacionarse de forma espontánea, le gusta ayudar, pues para él es un medio para conectar. Aunque este estilo de comportamiento suele tener mucha energía, suele ser mucho más dócil que el niño fuerza.

### **Áreas de oportunidad:**

---

- Tiende a ser “muy bueno”.
- Es complaciente y se traiciona a sí mismo.
- Pone a los demás antes que a sí mismo y como esta cualidad es tan valorada, le cuesta trabajo salir de ahí, sobre todo si los padres no se han dado cuenta.

**Pasos para llegar al equilibrio:**

---

- Identificar tu estilo parental.
- Llenar su vasija de la valía y de la pasión
- Evita los elogios y emplea más el reconocimiento concreto y oportuno que esté enfocado en la acción y el resultado, pero no en el niño.

**HIJO SEGURIDAD:** Es un niño más sensible, artístico. Tiende a vivir en su propio mundo, acercándose con cuidado al mundo que está conociendo, por lo mismo, suele tener sólo un par de amigos. No es muy sociable y no regala su confianza. Tiene filtros para relacionarse y es cauteloso con las cosas nuevas. Su mundo interno es muy rico y a diferencia del niño cooperación, no le gusta ir a dormir a casa de nadie a menos que se sienta muy seguro y en confianza. No le gusta probar cosas nuevas, es muy analítico y a diferencia del niño fuerza, que se atreve, el niño seguridad es el que observa y cuando al fin se atreve y lo hace, lo logra a la primera.

**Áreas de oportunidad:**

---

- No se arriesga demasiado, le gusta estar en su área de confort y por lo mismo se sabotea mucho.
- Se frustra porque ve que todos logran divertirse y él se queda fuera.
- La pena lo mantiene ensimismado.
- Al ser muy sensible, fácilmente se puede quedar en el drama.
- Le cuesta trabajo dormir solo.

**Pasos para llegar al equilibrio:**

---

- Identificar qué estilo parental necesita adoptar.
- Llenar vasija de la conexión y de la confianza.

---

## ZONA CIEGA

---

El cliente conocerá los diferentes estilos de comportamiento parental y de los niños, de tal manera que sepa cómo combinarlos para lograr una mejor relación con su hijo, a través del amor y del respeto.

**MATERIAL :** Test de Los Estilos Parentales y Test de Estilos de Comportamientos

---

## MICRO

---

**1- CONECTAR (5 a 10 minutos)**

---

**Están en la sesión 7 del proceso de tu cliente.**

Ahora la pregunta es para ti:

- ¿Cómo te has sentido con este proceso?
- ¿Qué cambios has visto en tu cliente?

- ¿De qué te has dado cuenta a lo largo de este proceso?
- ¿Qué cambios ha generado en ti acompañar a tu cliente?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Qué le puedes decir en esta sesión a tu cliente de todos estos cambios, avances y aprendizajes que has notado en él? Comparte con él usando lo que tienes anotado en tu expediente, eso te ayudará a recordar con más claridad.

## 2- COMPARTIR

---

- En esta sesión, tu cliente identificará el estilo parental de sus padres y el suyo.
- ¿Qué estilo de comportamiento tenía él de niño?
- ¿Qué estilo parental tenían su mamá y su papá?
- ¿Cómo se adaptaban el uno al otro?
- ¿Qué estilo parental tiene él?
- ¿Qué estilo de comportamiento tienen sus hijos?
- ¿Cómo lo están viviendo ahora en su familia? (El, su pareja, sus hijos)
- ¿Cómo se adaptan los unos a los otros?
- ¿Qué combinación han creado en su rutina diaria?

## 3- CONSTRUIR

---

- Todos tenemos los tres comportamientos y cada uno se activa según la situación que enfrentamos y las preferencias que tenemos. Esto tiene que ver también con el temperamento, todo lo que a lo largo de la vida has aprendido, la manera en la que aprendiste también a interpretar y a responder ante los mensajes de tus instintos. Esto es lo que llamamos personalidad. Como adultos, tenemos respuestas automatizadas, pero nuestros hijos están menos condicionados y ellos responden desde cualquiera de sus instintos. No hay nada de malo en ninguno de ellos, sin embargo, el mejor estilo parental es el que apoya el estilo de comportamiento de tu hijo.

- **El padre voluntad** es más directivo, el padre equipo invita a colaborar y da espacio para que el niño haga lo que debe hacer y que aporte sus ideas. El padre mentor hace preguntas para que el niño elija hacerlo y decida cómo lo hará.

### LAS COMBINACIONES IDEALES SON:

- **Padre Equipo-Hijo cooperación:** El niño cooperación suele ser muy complaciente. Es muy importante no aplastar la individualidad del niño. La clave está en convertirte en el padre que logra que su hijo coopere, al mismo tiempo que se siente respetado, amado y valorado. Por eso, es importante que los padres equipo utilicen líneas claras y busquen siempre dar opciones a sus hijos de cómo realizar la tarea. Los papás equipo deben tener muy presente líneas claras, pues éstas les ayudan a tener una estructura, pero al mismo tiempo, dar opciones para que se sientan empoderados.

**- Padre Voluntad-Hijo Seguridad:** El niño seguridad necesita que su padre le ayude a atreverse a hacer cosas nuevas, a perseverar en lo que haga y a no rendirse. Que tenga una actitud de “Yo puedo” y que además supere los retos y las dificultades que la vida le presente. Como niño seguridad, esto no lo ve tan fácil y es por eso que necesita un padre voluntad, que lo ayude a salir de su zona de confort. Es muy sencillo invalidar a un niño seguridad, sobre todo en los momentos en los que para el padre, la dificultad que siente el niño, le parece ridícula, pero el niño no quiere que le tires la barda, quiere que le ayudes a enfrentarla. Cuando muestras respeto por los retos que enfrenta, el niño seguridad se siente animado y su voluntad para perseverar, aumenta. Al reconocer los desafíos y modelar el camino, le das el apoyo y la seguridad que necesita. Para apoyar al niño, evita los términos absolutos y usa expresiones como “especialmente”, “a veces ayuda”, “quizá”, “a lo mejor”, “tal vez”. Esto le ayudará a recibir tu consejo.

**- Padre Mentor-hijo Fuerza:** El padre mentor, en lugar de dar consejos, apoya al niño a encontrar sus propias soluciones y a encauzar su energía. El niño fuerza quiere tener las riendas de su vida, sentir que tiene algo de control sobre sí mismo y sobre las diferentes situaciones, incluso, que tiene control sobre sus padres. Al empoderarlo, disminuyen las luchas de poder, encuentra sus propias respuestas y cambia el enfoque.

### **Haz el siguiente ejercicio con tu cliente:**

---

- Tú tomarás el lugar de su hijo, con el estilo de comportamiento correspondiente y él representará su propio rol con su estilo de paternidad.
- Pídele que comente algún problema que tengan con frecuencia, por ejemplo: Mi hijo no quiere hacer la tarea.
- ¿Qué le dice él a su hijo? Es importante que sea honesto. No se trata de dar respuestas correctas, sino de modelar el comportamiento de ambos. ¿Cómo se lo pide en un principio? ¿Qué sigue?
- Identifiquen juntos qué estilo parental está usando.
- ¿Cuál es la respuesta del niño? ¿Qué estilo de comportamiento está usando?
- Ahora, cambien la combinación de estilos al que sea más adecuado para el comportamiento del niño.
- Inicien el ejercicio nuevamente pero ahora con el estilo parental que han elegido.
- ¿Qué cambios hace? ¿Cómo se siente?
- El facilitador sigue teniendo el rol del niño, ¿Qué responde? ¿Cómo se siente?

#### 4- COMPROMETER

---

- Identifica qué está necesitando tu hijo de ti. ¿Qué cambios decides hacer en la relación con él?
- Haz un reflexión muy profunda y piensa ¿Qué estilo parental te hubiera gustado que tus papás hubieran tenido contigo? y ¿Qué cambios consideras que hubieras tenido en algún comportamiento? ¿Qué estilo parental consideras que tu hijo necesita y qué cambios crees que esto generará en su comportamiento?
- Durante esta semana, vas a hacer cambios en tu estilo parental y llevarás una bitácora de los cambios que veas.
- Identifica si hay algo que detona tu patrón reactivo y anótalo. Con esto podrás darte cuenta si hay algún patrón reactivo heredado que necesites trabajar.

#### 5. CERRAR

---

- ¿Cómo te sientes de lo aprendido en esta sesión?
- ¿Te das cuenta de algo personal? ¿Qué es?
- ¿Qué decides hacer diferente a partir de hoy?