



U.S. Department of Health
and Human Services
Administration for Children
and Families
Office of Family Assistance



La Sonrisa de un Padre

Compartiendo, divirtiéndose y disfrutando la niñez

Tú sabes lo grandioso que es reír cuando se escucha un buen chiste, se lee una historia cómica o se disfruta de una comedia. Aun recordarlo después puede poner una sonrisa en tu rostro. Los niños se sienten muy bien cuando la risa hace parte de sus vidas.

Algunas veces es fácil para los padres tomarse a sí mismos con demasiada seriedad. Muchas interacciones entre padres e hijos son para corregir o dirigir a los menores. Mantener la disciplina en el hogar es importante, pero tú puedes ser más que una figura autoritaria para tus hijos. Diversión y autoridad pueden coexistir felizmente.

La risa no está relacionada sólo con el humor, también tiene que ver con las relaciones sociales. La risa establece o restaura un clima emocional positivo y un sentido de conexión entre las personas. Entre más fuerte sea la conexión entre un padre y sus hijos, más posibilidades habrá de que los menores acepten y respeten la autoridad de su padre.

La risa puede mejorar las relaciones familiares; ser capaz de reír con tu familia puede abrir los canales de comunicación entre tus hijos y tú. La cercanía que se genera cuando ríen juntos, mejorará los niveles de comunicación con tus hijos. Los niños se sentirán bien compartiendo sus pensamientos y sus sentimientos – pueden aun admitir sus errores – lo que puede ser el punto de partida para conversaciones muy importantes sobre conducta y carácter.

Como los bostezos, la risa es contagiosa. La risa de otros es irresistible, así que busca formas de agregar risas espontáneas a las actividades cotidianas de tu familia. Aquí hay algunas ideas para ayudarte a comenzar:

- Pasa tiempo con tus hijos, mira el mundo desde su perspectiva, lee sus libros en voz alta, comparte con ellos las caricaturas del periódico, acompáñalos a ver sus programas de televisión favoritos, participa en sus video juegos (puede que incluso te dejen ganar) y escucha sus comentarios sobre la escuela, sus amigos, sus deportes favoritos o cualquier cosa que sea importante para ellos, no importa cuantas veces debas escuchar la misma historia.
- Inicia una nueva tradición familiar celebrando el *April Fool's Day* – Día de los Inocentes. Algunos padres y sus hijos planean sus bromas desde varias semanas antes en una graciosa competencia por ser el mejor bromista. Un padre encontró sal en el lugar donde debería estar la crema para su café la mañana de un primero de abril (el azúcar también se veía muy extraña) y descubrió comida de gato y zapatos de muñeca en el bolsillo de su abrigo cuando iba para su trabajo.
- Agrégale diversión a la vida de tus hijos. Revisa revistas, libros y caricaturas del periódico y has un inventario de bromas apropiadas de acuerdo a la edad. Selecciona una broma para cada día. Escribe la broma en una nota adhesiva y ponla en la lonchera de tu hijo o envíala en un mensaje de texto.

Toma el tiempo hoy para ser papa

- Usa teléfonos, correos electrónicos, vínculos a sitios Web apropiados o cualquier cosa que se te ocurra para repartir humor si eres un padre que viaja frecuentemente, si eres militar o estás privado de tu libertad. Una caricatura enviada por correo electrónico puede alegrar la vida de un niño y mantenerte en conexión con él aun si están separados físicamente.
- Lleva a los niños a la librería, a la biblioteca o a una tienda de video para comprar o alquilar películas o CDs de humor que puedan compartir. Caricaturas clásicas del periódico, como Calvin and Hobbes son populares entre grandes y chicos.
- Cuéntale a tus hijos las experiencias cómicas que has tenido, las que tuvieron tu familia y tus hermanos cuando eran pequeños. Dales ejemplos de los momentos en los que más te has reído, los juegos que practicabas o las tradiciones que compartiste con tus padres o tus abuelos.
- Estimula a tus hijos para que usen su imaginación y creen historias cómicas que los hagan reír y disfrutar a todos. Algunos de los momentos más fantásticos de tu vida son creados por tus hijos...si tú lo permites.

Si la risa es importante para ti se convertirá también en una parte natural de la vida de tus hijos. La risa puede traer bienestar en momentos difíciles y acercar a tu familia; además te hace más accesible ante los ojos de tus hijos y genera momentos que perduran para toda la vida.

Para Analizar a Fondo

- Haz una lista de algunos libros, películas, programas de televisión o juegos de video que puedas usar para traer diversión a tu hogar.
- Describe algunas formas en las que puedes hacer las celebraciones divertidas y memorables para ti y para tu familia.
- Has una lista de las bromas, caricaturas, mensajes divertidos o fotos con las que puedes sorprender a tu familia y dibujar una sonrisa en sus caras.
- Comunícate con tus hijos a través de cartas, llamadas telefónicas, mensajes de texto o correos electrónicos para que juntos creen una lista de juegos, rompecabezas, fotografías e historias que pueden realizar juntos.
- Habla y trabaja con otros padres para desarrollar una lista apropiada de bromas, historias divertidas, videos, programas de televisión y otros recursos. Trae cosas para compartir y describe como las usaste para divertirte con tu familia. Agrega nuevas ideas a la lista cada semana.

Busca en la biblioteca local estas películas o videos recomendados.

Over the Hedge
Shrek, Shrek 2, Shrek the Third
Chicken Little
Surf's Up
The Pacifier
The Goonies
Freaky Friday
Cars
The Wild
The SpongeBob SquarePants Movie
The Incredibles

Finding Nemo
The Princess Bride
Monsters, Inc.
Madagascar
Shark Tale
Cheaper by the Dozen
Herbie Fully Loaded
The Santa Clause
Spy Kids
Muppet Treasure Island