



Gateway CAP Fatherhood Times

Su Fuente de Información Parental

"Todo padre debe recordar que un día su hijo seguirá su ejemplo, no sus consejos". –Charles Kettering

Papá, ¡lleva a tu hijo a la escuela!

"Papá lleva a tu hijo a la escuela", se basa en la misión de promover la participación de los padres en el entorno educativo. Los estudios señalan que los niños se benefician cuando sus papás desempeñan un papel activo en la vida de sus hijos. La participación paterna positiva se asocia a mejoras en el rendimiento académico, el desarrollo cognitivo, el comportamiento, el desarrollo psicosocial, la salud y el bienestar, la economía doméstica y la calidad general de la crianza.

A continuación se muestran algunos de los padres y sus hijos de nuestro nuevo centro de Philadelphia.



January 2023
Volume 6 Issue 1

¿Adivina qué?

Acertejo: ¿Qué es la fruta que le avisa a su papá?

Respuesta: La papaya.

Vivir los Factores Protectores

Conexiones sociales positivas: los padres necesitan amigos. Son las personas positivas de nuestras vidas que nos prestan apoyo y ayuda práctica y emocional. Es la comunidad que nos cubre las espaldas para que podamos cuidar de nuestros hijos. También son los amigos y familiares que nos ayudan a criar a nuestros hijos. Cuando estamos aislados y alejados de los demás, podemos deprimirnos. Contar con una sólida red personal de apoyo nos ayuda a nosotros -y a nuestra familia- a mantenernos fuertes.

Presentado por: Be Strong Families

Año Nuevo, ¡Un Nuevo Yo!



Estamos a punto de inaugurar un nuevo año y qué gran oportunidad para fijarnos un nuevo objetivo. Ahora bien, sé por experiencia personal que no podemos fijarnos metas tan grandes que sean inalcanzables. Más bien tenemos que asegurarnos de que son objetivos alcanzables.

Como padres, no tenemos un libro escrito sobre cómo navegar o ser un padre, sin embargo, muchos otros antes que nosotros contribuyeron a la experiencia de la paternidad para que podamos hacer lo mejor de esta experiencia.

He pensado que sería una buena idea compartir con ustedes algunas ideas que otros se han propuesto como objetivos de paternidad.

Reconectando con nuestros padres – Encontrar tiempo en este ajetreado mundo nuestro para estar con tu padre o tu madre puede añadir valor a nuestra propia experiencia parental. Como

padres, ahora podemos observar la vida desde un ángulo diferente. Esto permite que las relaciones entre padres e hijos sean más profundas y significativas.

Prácticas de meditación – Meditar puede ayudarnos a conectar con la divinidad o con uno mismo. Depende de nosotros cómo elijamos llevar a cabo nuestro propio proceso meditativo. Meditando somos capaces de sentirnos más centrados, enfocados y en paz. Nuestras relaciones con los demás florecerán porque partimos de un lugar de comprensión. Personalmente, practico la terapia del sonido y la atención plena.

Creando nuevas tradiciones – Puede ser algo tan sencillo como escribir una carta a los hijos, en la que expresar nuestros pensamientos y sentimientos. La carta creará un vínculo especial entre padre e hijo. Seguro que cuando se hagan mayores nuestros hijos siempre recordarán y volverán a leer las cartas.

Tiempo-uno-a-uno – Crear un espacio en el que podamos concentrarnos en un niño cada vez. A veces nos concentramos en hacer actividades familiares y nos olvidamos de dedicar tiempo a cada uno de nuestros hijos. Puede ser una actividad mensual.

Tiempo para el cuidado personal

– Asegúrate de pasar tiempo lejos de la familia y date un gusto. A menudo, como padres, nos centramos únicamente en asegurarnos de que somos proveedores y nos olvidamos de cuidar de nosotros mismos.

Un estilo de vida saludable

– Podemos crear más tiempo para hacer actividades al aire libre y reducir el tiempo de pantalla. Podemos salir a pasear o incluso empezar a ir al gimnasio. Sea lo que sea lo que signifique un estilo de vida saludable para ti y tu familia hazlo.

(Francis, 2022)

Te hemos dado algunas ideas y estamos seguros de que tú también tienes las tuyas. Queremos asegurarnos de que dispones de una red de información de apoyo para tu propia y única experiencia de vida paternal. Para más información, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Esperamos que te unas a uno de nuestros Cafés de Padres, un espacio creado pensando en ti, papá.

Referencias

Francis, L. (2022, December 30). *Good New Year Resolutions for Dads*. Retrieved from Fatherly: <https://www.fatherly.com/life/good-new-years-resolutions-for-dads>

Concienciación sobre la Trata de Personas

TRATA VS. CONTRABANDO

La trata de personas implica el uso de la fuerza, fraude, o coerción para obtener algún tipo de trabajo o acto sexual comercial, o en el que la persona que realiza el acto sexual comercial sea menor de 18 años.

El contrabando humano es la evasión deliberada de las leyes de inmigración al traer a no ciudadanos indocumentados a los EE.UU., así como el transporte ilegal y el refugio de no ciudadanos indocumentados que ya se encuentran en los EE.UU.

Estos no son términos intercambiables

El contrabando se basa en el transporte y es un delito contra una frontera
La trata se basa en la explotación y es un delito contra una persona



Denuncie la trata de personas: 1-866-347-2423
www.dhs.gov/bluecampaign

IDENTIFICANDO LA TRATA DE PERSONAS – PREGÚNTESE:

- ¿Está la víctima en posesión de su propia identificación y documentos de viaje?
- ¿Está la víctima entrenada en relación a qué decir a miembros de la comunidad, trabajadores, autoridades del cumplimiento de la ley o funcionarios de inmigración? ¿Alguien más se comunica por la víctima?
- ¿Es la víctima reclutada para un propósito, pero es forzada a realizar otro trabajo?
- ¿Se está embargando ilegalmente el salario de la víctima para saldar una deuda o tarifa? (Pagar una tarifa de contrabando por sí solo no se considera trata).
- ¿Se obliga a la víctima a realizar actos sexuales comerciales?
- ¿Han sido la víctima o su familia amenazados con hacerles daño si intentan irse?
- ¿Ha sido la víctima amenazada con deportación o cargos criminales?
- ¿Ha sido la víctima lastimada, privada de comida, agua, sueño, atención médica u otras necesidades vitales?
- ¿Es la víctima libre para contactar amigos o familiares sin ser manipulada o supervisada?
- ¿Es la víctima menor de 18 años y realiza actos sexuales comerciales?
- ¿Está la víctima viviendo en una vivienda deficiente?

BC-IC-SPA 12/21

Como Padre, ¿Cuál es mi Propósito?

Entonces, ¿qué aspecto tiene el propósito en la vida de un padre? ¿Cómo puedo encontrar mi propósito como padre? Preguntas que merecen nuestra consideración mientras navegamos la paternidad. Entendemos que tal vez algunos de nosotros no tuvimos un modelo de padre en nuestras vidas. Probablemente nunca hemos considerado el hecho de que hay un propósito en la paternidad. Tal vez incluso empezamos a navegar la paternidad con miedo y sin sentido de propósito. Sea cual sea tu situación actual, dediquemos un momento a considerar cuál es nuestro propósito.

Tarde o temprano todos nos enfrentaremos a los dolores de la paternidad. Básicamente, nuestros hijos nos harán sufrir de un modo u otro. Nos faltará el sueño durante los primeros meses de su nacimiento. Su llanto nos mantendrá en constante estado de alerta. A medida que sigan creciendo, nos enfrentaremos a todos los diferentes retos que la infancia, la preadolescencia y la adolescencia traen consigo. Para añadir más confusión, es posible que tengamos que elegir trabajos que realmente dependan de los horarios

de nuestros hijos. Y, por supuesto, las luchas de la coparentalidad y las pruebas que surgen en el camino de cualquier relación.



Todo lo anterior puede ser abrumador, sin embargo, los estudios indican que tener un sentido de propósito nos ayudará a superar las luchas. Por supuesto, objetivos a largo plazo y significativos como padres. "Un sentido de propósito moldea los objetivos y el comportamiento cotidianos. Ver un destino en el horizonte nos ayuda a levantar la vista por encima de los platos sucios y las rabietas, hacia un futuro que es mejor que el presente. El propósito hace que esa pila de platos importe. Nos recuerda que importamos, aunque sólo sea a nuestros hijos. El propósito nos mantiene en casa con ellos cuando desearíamos estar en otra parte". (Smith, 2020)

Tu propósito personal como padre diferirá del mío. Nuestra propia experiencia vivida dará forma a lo que es ese propósito para cada uno de nosotros. Si comparamos nuestro propósito personal con el de nuestro padre o abuelo, nos daremos cuenta de que tiene algunas similitudes, pero es completamente diferente. Nuestro mundo es un mundo diferente al de nuestros antepasados más recientes. Podemos ver que a medida que el mundo ha cambiado la sociedad ha redefinido los roles y ya no son aceptables los estándares que estaban presentes en tiempos pasados. Podemos ver que las mujeres son cerca del 50% de la población activa y obtienen ingresos.

Los hombres tienen ahora más tiempo libre y pueden dedicar más tiempo a sus hijos. La diversidad en Estados Unidos va en aumento y se puede observar que la población inmigrante ha aportado nuevos conceptos de

paternidad. Como resultado, los padres añaden ahora a sus rasgos además de ser "proveedores" también "cuidadores". Muchos padres expresaron en nuestros grupos de apoyo que quieren ser mejores que sus padres. Asegurarse de que sus hijos sepan que están física y emocionalmente disponibles para ellos durante toda su vida.

Entendemos que definir nuestro propósito de paternidad puede significar que queremos superarnos para nuestros hijos. Tener nuevos amigos que nos hagan ser mejores personas para nuestros hijos. Reunirnos con otros padres que puedan apoyarnos mutuamente.

La conclusión es que encontrar nuestro propio propósito como padres es importante porque podemos navegar mejor por la vida mirando hacia ese horizonte con la esperanza de una vida mejor para nuestros hijos. Aquí tienes algunas ideas sobre cómo encontrar tu propio propósito como padre.

Únete a nuestro café de papás – cuando vengas y te unas a nuestras conversaciones sobre paternidad podrás rodearte de otros padres que han pasado o están pasando por las mismas penas de la paternidad. Creando una fuerte red de padres que se apoyan mutuamente y pueden aprender en una zona libre de juicios.

Vea una película o lea un libro – Hay muchas películas sobre la paternidad, una que me viene a la mente hace muy poco es "Paternidad", de Kevin Hart. En cuanto a libros, hay muchos que pueden ayudar a cualquiera a afrontar la paternidad.

Habla con tus copadres, amigos y familiares – siempre se puede buscar el apoyo de las personas más cercanas y queridas. Ellos nos ayudarán con cualquiera de nuestras preocupaciones e incluso nos ayudarán con nuestros objetivos. Sobre todo, si los objetivos son ser mejor padre.



Mira tus heridas y conviértelas en sanación – Hay un poder especial que viene de dentro cuando miramos cualquier cosa que haya ocurrido en nuestras vidas. Siempre podemos utilizar nuestro propio dolor y convertirlo en algo hermoso. Cuando aprendemos a convertir la oscuridad en luz podemos convertirnos en el padre con más propósito para nuestros hijos.

Referencias

Smith, J. A. (2020, June 18). What is your purpose as a father. Retrieved from https://greatergood.berkeley.edu/https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_your_purpose_as_a_father

Cuestiones Monetarias

"No se trata de cuánto ganas. Es cuánto dinero conservas".



A diferencia de lo que todo el mundo opina, el dinero no resuelve todos los problemas. La historia ha demostrado que muchas personas ricas siguieron teniendo los mismos problemas que una persona común. Entonces, si el dinero no resuelve nuestros problemas, ¿qué lo hace? Según Robert T. Kiyosaki en su libro, Padre Rico, Padre Pobre **"La inteligencia resuelve problemas y produce dinero. El dinero sin inteligencia financiera es dinero que pronto desaparece"**. (Kiyosaki, 2022)

A través de los medios de comunicación, hemos observado cómo jugadores deportivos que se hacen millonarios años después son pobres hasta el punto de quedarse sin hogar. O cómo a alguien se saca la lotería y se hace millonario para luego volver a ser pobre. Por lo tanto, la pregunta no debería ser cómo hacerse millonario, sino cómo ganar dinero y conservarlo. La respuesta que Kiyosaki nos da es la de su padre, **"si quieres ser rico, necesitas tener alfabetización financiera"**. (Kiyosaki, 2022)

Una gran analogía proporcionada por Kiyosaki es que pasamos la mayor parte de nuestra vida intentando construir un poderoso edificio sin cimientos. No es de extrañar que fracasemos muchas veces y que a veces nos quedemos en nuestra zona de confort. No hemos aprendido a dominar la cultura financiera. Nadie de nuestros barrios se tomó la molestia de mostrarnos el camino. Pero, en la era de la información instantánea, no hay excusa para quedarse en la zona de confort. Ahora podemos invertir nuestro tiempo en fuentes de información fiables para aprender a dominar la alfabetización financiera.

Kiyosaki en "Padre Rico, Padre Pobre" dice **"Regla#1: Debes conocer la diferencia entre un activo y un pasivo, y comprar activos"**. (Kiyosaki, 2022) Aquí tienes algunas palabras que deberías tener en tu vocab-

ulario de conocimientos financieros:

Ingresos - Dinero ganado o recibido, como sueldos o salarios, propinas, comisiones, remuneraciones contratadas, pagos de transferencias gubernamentales, dividendos de inversiones, devoluciones de impuestos, regalos y herencias.

Gastos: el coste que uno tiene que desembolsar para obtener algo.

Pasivo - Algo que es una desventaja, dinero que se debe, o deuda u obligación según la ley.

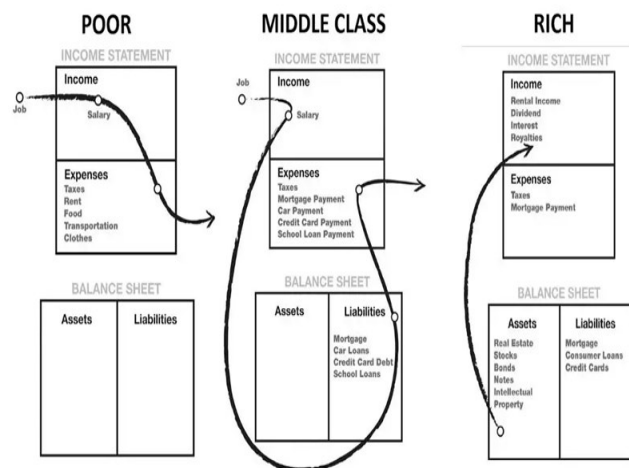
Activo - Artículo con valor económico, como acciones o bienes inmuebles.

Flujo de capital: cantidad total de dinero que entra y sale de una empresa, especialmente en lo que afecta a la liquidez.

Piense en los alfabetismos financieros como una forma de gestionar sus ingresos, gastos, responsabilidades y activos en beneficio suyo y de su familia. A usted y a su familia se les llama la Empresa Familiar.

Kiyosaki dice que la clase de cada persona -pobre, clase media, rica- tiene un patrón de flujo de efectivo.

Este es el patrón visual



En nuestro próximo boletín seguiremos profundizando en este tema. Esperamos que la información facilitada le haya servido para mejorar sus conocimientos financieros. Si tiene alguna pregunta o desea obtener más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros. Estamos aquí para ayudarle a tener éxito.

References

Kiyosaki, R. T. (2022). Why teach Financial Literacy? In R. T. Kiyosaki, *Rich Dad Poor Dad* (pp. 75 - 111). Scottsdale, AZ: Plata Publishing, LLC.

¿Qué hace que nuestras familias sean una familia?

Durante el nuevo año es bueno sentarse a reflexionar sobre lo que hace que nuestras familias sean una familia. Lo bueno de reflexionar sobre este tema es que al responder a la pregunta todos tenemos una perspectiva diferente y única. Recientemente leí un artículo en Father.com de Ken Canfield, PH. D., él dice “Una idea es considerar las actividades regulares que hacen juntos-las actividades que ayudan a desarrollar un sentido de tradición, ritual y consistencia para usted y sus hijos. Es apropiado considerarlas cuando se acercan las fiestas con su familia, y realmente pueden aparecer durante todo el año.” (Ken Canfield, 2022)

Los rituales familiares son la clave de lo que hace que una familia sea una familia. Según el diccionario Oxford, la palabra ritual se define de la siguiente manera: una serie de acciones o un tipo de comportamiento seguido regular e invariablemente por alguien. Estas acciones y/o comportamientos regulares promulgados a lo largo de los años se convierten en rituales familiares que crean en nuestros hijos un sentimiento de "pertenencia y seguridad." (Ken Canfield, 2022)

A continuación encontrará una lista de diferentes rituales familiares y actividades familiares que tienen la connotación de ser un momento especial de unión familiar. Muchas familias, como mínimo, disfrutaban habitualmente de los siguientes rituales. Sin embargo, el mejor consejo que Canfield proporcionó en su artículo fue el hecho de que son nuestros propios rituales únicos que disfrutamos como una familia, lo que lo hace especial y sagrado.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed

Lectura: fija un momento especial para leer un libro juntos. Aunque haya que leerlo una docena de veces. Lo importante es crear una experiencia única para tu familia.

La hora de la comida - Vuelve a la mesa y deja que la hora de la comida sea una zona libre de pantallas en la que abunden las conversaciones. Entabla con tu familia una conversación que conduzca a un rato entretenido.

Afectos físicos - Ten una sección de lucha de cosquillas o simplemente un abrazo en la sección de papá. Asegúrate de que hay tiempo para el afecto físico como padre.

Juegos de cartas - Aleja a los niños de los videojuegos y enséñales a jugar a juegos de cartas. Juegos como rummy, guerra, go fish, concentración/memoria y otros.

Tareas y diligencias - Haz que todos los miembros de la familia tengan un horario con sus tareas y diligencias semanales. Es una buena forma de delegar responsabilidades.

Cocina - Comparte con ellos los secretos de cocina de la familia y enséñales a preparar una comida de forma segura. Deja que te ayuden a preparar comidas apropiadas para su edad.

Fotografías: no dejes de fotografiar esos momentos especiales de la vida. Imprímelas o adquiere un marco digital que pueda mostrarlas mientras vas creando un legado.

Cuentos - Inventa una historia y sigue añadiendo cosas a tu relato único. O simplemente comparte tus recuerdos de la infancia.

Salidas familiares - Asegúrese de asistir a los actos de su familia extendida.

Actividades espirituales - Acudir a un lugar de culto o celebrar sus propios rituales espirituales en casa.

Ayuda a los demás - Deja que te vean y haz que participen ofreciendo tu tiempo como voluntario. Haz que donen sus libros, juguetes y ropa a los menos afortunados.

Sé que hay muchas más formas de crear tradiciones y rituales familiares. Las opciones son infinitas y puedes empezar en cualquier momento. Puedes utilizar las sugerencias que te ofrecemos o crear las tuyas propias. Nosotros sólo hemos trazado una posible hoja de ruta para crear algo especial con tus hijos y tu familia.

References

Ken Canfield, P. (2022, December 13). *11 Things That Make Your Family Special*. Retrieved from Fathers.com: <https://fathers.com/blog/topics/commitment/11-things-that-make-your-family-special/>

La Clave está en la Comunicación

Los padres de nuestras comunidades tienen patrones de comunicación diferentes con sus familias. También tenemos distintos orígenes culturales, tradiciones, días festivos, etc. Para navegar por las distintas complejidades de la paternidad utilizamos la comunicación. La paternidad se vuelve entonces un poco entrecortada al tratar de mantener todas las diferentes complejidades familiares. Por eso, ¡la importancia de la comunicación!

Como padres, empleamos distintas habilidades para comunicarnos con los miembros de nuestra familia. A veces tenemos que ser inspiradores, cooperativos, convincentes, persuasivos, etc., pero debemos mantener la conversación creando resultados positivos para el bienestar de todos. En realidad, incluso en los momentos en que la conversación se vuelve polémica, nuestra responsabilidad sigue siendo asegurarnos de que nuestras familias estén bien.

Con este proceso de pensamiento en mente, vamos a compartir durante este segmento, la comunicación clave y habilidades de persona a persona, para ayudar al lector con la primera impresión, el establecimiento de relaciones y la confianza, para ayudar a los padres a convertirse en maestros en la comunicación familiar. Como mínimo una herramienta que puede ayudar a mejorar la comunicación a través de nuestras relaciones.



Disminuir la respuesta de lucha-huida

Mi padre siempre me decía que la primera impresión es de suma importancia. Nunca entendí lo que quería decir hasta que me hice adulto y empecé a relacionarme con la gente en general. Pensaba que la regla sólo se aplicaba a una entrevista de trabajo. Pero me di cuenta de que la regla se aplica cada vez que hablas con alguien. Como humanos, tenemos ciertas respuestas en nuestro interior que determinan nuestras acciones o reacciones.

Nicholas Boothman afirma: "Los primeros segundos de un encuentro inicial entre dos personas están impulsados por reacciones instintivas. Cada persona hace valoraciones inconscientes e irreflexivas que giran en torno a su seguridad: 'Me siento/no me siento seguro contigo', 'Confío/no confío en ti'". (Boothman, 2002, 2010) Wao... eso es mucho que asimilar. Así que vamos a desglosarlo. Básicamente, nuestros instintos de supervivencia se activan automáticamente para asegurarnos de que estamos a salvo y no corremos peligro. Por lo tanto, cualquier cosa que hayamos vivido o nuestras experiencias infantiles adversas influyen en nuestra forma de entablar una conversación con los demás. Cuando hacemos juicios espontáneos en nuestra conversación, podemos estar leyendo mal las señales y equivocarnos por completo.

¿Cómo podemos ir más allá de nuestros instintos y desactivar la respuesta de lucha-huida?

La forma en que nos comunicamos con los demás en cualquier situación va a ser el factor determinante del resultado. Observamos que la gente se siente cautivada por una persona que muestra energía positiva. Cuando eres capaz de entrar con una mentalidad positiva estás proyectando un enfoque de comunicación saludable incluso en una situación difícil. Una actitud positiva hará que la respuesta de lucha-huida de la otra persona cambie hacia un resultado favorable. Boothman dice: "La actitud, la postura, las expresiones faciales y el contacto visual influyen en la energía que irradian, y las personas con las que te encuentras están juzgando lo que emites cada segundo del día". (Boothman, 2002, 2010)

Tener una actitud positiva en todos los aspectos del lenguaje corporal, la expresión facial y el tono de voz nos ayudará a neutralizar la respuesta de lucha-huida. Debemos recordar que nuestro lenguaje corporal, expresión facial y tono de voz influyen en el resultado de una conversación. Si queremos resolver un asunto pero entramos con una mentalidad negativa, nuestro lenguaje corporal, expresión facial y tono verbal comunicarán a la persona que no somos sinceros. La persona entra inmediatamente en una respuesta de lucha/huida que hace que la comunicación fracase.

Esperamos que esta misma visión que compartimos contigo sobre la comunicación te ayude a entender el mundo de la comunicación como padre. Para más información o si estás interesado en hablar más sobre el tema, únete a nosotros en uno de nuestros eventos Café de Papás que celebramos todos los meses.

References

Boothman, N. (2002, 2010). Neutralize the Fight-Flight Response. In N. Boothman, *Convince Them in 90 Seconds or Less* (pp. 41 - 58). New York, NY: Workman Publishing Co., Inc.