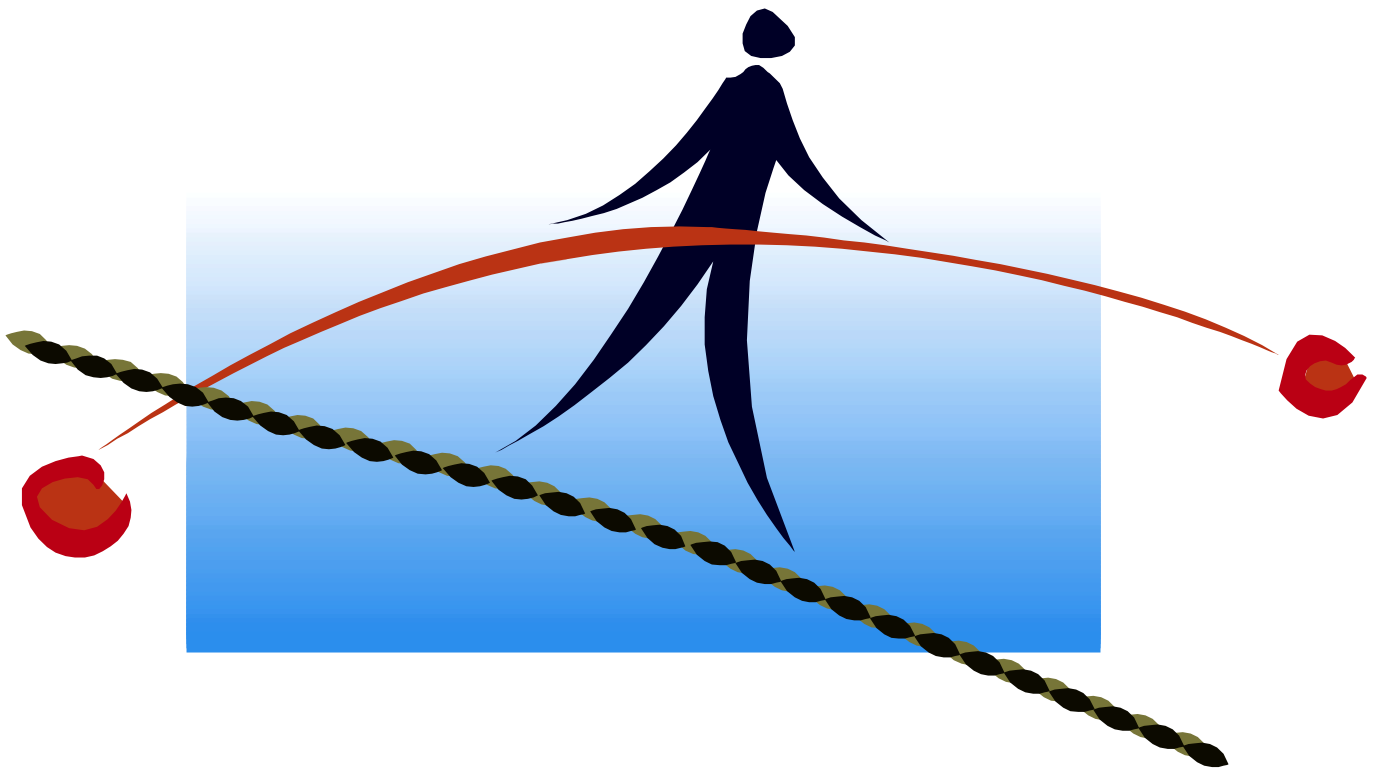


# El Arte de Balancear Ser Padre



De Jimmy B Ellis, MA, LPC

# Las 5 Funciones del Padre de Familia

- Proveedor
- Protector
- Criar con Cariño
- Maestro
- Como Persona



# Proveedor

- Tener Trabajo
- Comida y Ropa
- Casa
- Pagar las Cuentas
- Pagar las Cosas y el Entretenimiento
- Transportación
- Pagos de la Escuela
- Proveer cuidados de salud y dentales



# Protector: Asegurarse de la seguridad de los niños por medio de:

- Cuidarlos
- Asegurarse de que otros no tomen ventaja de ellos
- Prevenir de que ellos se hagan daño a ellos mismos
- Enseñarlos a reconocer situaciones peligrosas
- Vacunarlos
- Mantener un hogar seguro, estable y estructurado.



# Criar con Cariño

- Estar consciente de que cada niño es una persona importante
- Hacerles saber a los niños de que son queridos
- Apapachar y confortar al niño cuando ellos estén enojados, tristes, enfermos o cuando se sientan amenazados
- Alentar al niño
- Reforzar la imagen propia del niño



# Maestro



- Habilidades Físicas
- Lenguaje
- Aprender a Superar Situaciones
- Habilidades Sociales
- Conciencia Moral
- Limites
- Causa y Efecto
- Tomar Buenas Decisiones
- Habilidades Académicas

# Persona

- Amistades
- Relaciones con el Esposo/a
- Otras Relaciones
- Pasatiempos
- Manejo del Stress
- Superación Personal
- Necesidad de ser Apreciado y Reconocido



# Estrategias para Mantener el Balance

- No trate de ser la súper mama/el súper papa
  - Pida Ayuda
- Identifique sus recursos
- Hay que tener prioridades
- Haga un tiempo para usted
- Haga un Presupuesto
- Gaste mas tiempo haciendo y menos tiempo pensando
- Confronte los problemas en lugar de evitarlos
- Enfóquese en encontrar soluciones

