



Ten Ways to Be a Better Dad

What's Happening

Children need both parents. Involved fathers can help children lead lives that are happier, healthier, and more successful than children whose fathers are absent or uninvolved. Fathers who spend time with their children increase the chances that their children will succeed in school, have fewer behavior problems, and experience better self-esteem and well-being.

What You Can Do

1. **Respect your children's mother.** When children see their parents respecting each other, they are more likely to feel that they are also accepted and respected.
2. **Spend time with your children.** If you always seem too busy for your children, they will feel neglected no matter what you say. Set aside time to spend with your children.
3. **Earn the right to be heard.** Begin talking with your kids when they are very young and talk to them about all kinds of things. Listen to their ideas and problems.
4. **Discipline with love.** All children need guidance and discipline, not as punishment, but to set reasonable limits and help children learn from natural or logical consequences. Fathers who discipline in a calm, fair, and nonviolent manner show their love.
5. **Be a role model.** Fathers are role models whether they realize it or not. A girl with a loving father grows up knowing she deserves to be treated with respect. Fathers can teach sons what is important in life by demonstrating honesty, humility, and responsibility.
6. **Be a teacher.** A father who teaches his children about right and wrong and encourages them to do their best will see his children make good choices. Involved fathers use everyday examples to teach the basic lessons of life.
7. **Eat together as a family.** Sharing a meal together can be an important part of healthy family life. It gives children the chance to talk about what they are doing, and it is a good time for fathers to listen and give advice.
8. **Read to your children.** Begin reading to your children when they are very young. Instilling a love for reading is one of the best ways to ensure they will have a lifetime of personal and career growth.
9. **Show affection.** Children need the security that comes from knowing they are wanted, accepted, and loved by their family. Showing affection every day is the best way to let your children know that you love them.
10. **Realize that a father's job is never done.** Even after children are grown and leave home, they will still look to their fathers for wisdom and advice. Fatherhood lasts a lifetime.

Adapted from National Fatherhood Initiative. Find the full brochure at www.fatherhood.org/10ways.asp



Diez maneras de ser un mejor padre

Lo que está pasando

Los niños necesitan a ambos padres. Los padres que participan en la vida de sus hijos los ayudan a tener vidas más saludables, felices y exitosas. En cambio, los niños cuyos padres se ausentan o no participan en la vida de sus hijos no tienen las mismas oportunidades. Cuando los padres dedican tiempo a sus hijos, éstos tienen más probabilidades de sobresalir en la escuela, tener menos problemas de comportamiento y experimentar mejor autoestima y bienestar.

Lo que usted puede hacer

1. **Respete a la madre de sus hijos.** Cuando los niños ven que sus padres se respetan, es más probable que ellos aprendan a respetar y a sentirse respetados.
2. **Dedique tiempo a sus hijos.** Si siempre está muy ocupado para encargarse de sus hijos, tarde o temprano se sentirán abandonados sin importar lo que les diga. Deje tiempo libre para dedicarse a sus hijos.
3. **Gánese el derecho de ser escuchado.** Empiece a platicar con sus hijos desde pequeños y hableles de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
4. **Imponga disciplina, pero con amor.** Todos los niños necesitan consejos y disciplina, pero no como un castigo, sino para establecer límites razonables y para ayudar a los niños a aprender consecuencias lógicas y naturales. Los padres que disciplinan a sus hijos de forma tranquila, justa y sin violencia demuestran su amor.
5. **Sea un padre modelo.** Quieran o no, los padres dan el ejemplo a sus hijos. Una niña con un padre cariñoso y respetuoso crece con la idea de que merece ser respetada. Los padres les enseñan a sus hijos las cosas importantes de la vida al demostrar humildad, honestidad y responsabilidad.
6. **Sea un buen maestro.** Los padres que enseñan sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, animándolos a hacer lo mejor que puedan con sus vidas, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Bastan ejemplos comunes y de todos los días para enseñarles las cosas que valen la pena en la vida.
7. **Coma con la familia.** Comer en familia es una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar de sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.
8. **Lea con sus hijos.** Lea con sus hijos desde pequeños. Cultive su amor por la lectura para que tengan una vida rica y llena de posibilidades profesionales.
9. **Demuestre afecto.** Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demuéstreles su afecto para que se sientan queridos y apreciados.
10. **Comprenda que el trabajo de un padre nunca termina.** Aun después de que los niños crezcan y se vayan de casa seguirán respetando los consejos y la sabiduría de sus padres. Un padre es para todo la vida.