

11 Busca un guía

Podrían haber guías o mentores para Ud. y sus hijos por medio de programas especiales. Aprovecha de estos programas. Su consejero o capellán podría dirigirle en la dirección correcta. Muchas veces los grupos religiosos o sin fines de lucro proveerán guías para personas encarceladas. Los guías pueden escuchar acerca de sus necesidades y ofrecerle un punto de vista distinto al suyo acerca de crear y mantener una relación con sus hijos. Los mismos grupos y organizaciones nacionales podrán ofrecer guías para sus hijos. Esas personas nunca podrán reemplazar a un padre, pero pueden apoyarlo mientras trata de mantenerse conectado con sus hijos. Si sus hijos tienen guías, conociéndolos a ellos le dará una manera más mantener conexiones con sus hijos.

12 Toma una clase acerca de ser un padre

Su prisión o cárcel puede ofrecer clases acerca de ser mejor padre. Tómalo. Lo más que aprenda acerca de ser un buen padre lo mejor que será. Si su sitio no usa el programa "InsideOut Dad®" del National Fatherhood Initiative para padres encarcelados, sugiéreles a los oficiales que lo usen. Pásales la información de contacto adjunto a su consejero, capellán, o, administrador del sitio para que ellos pueden conseguir más información acerca de este programa exitoso.



**National
Fatherhood
Initiative®**
www.fatherhood.org

12410 Milestone Center Drive
Suite 600
Germantown, MD 20876
301-948-0599
Fax: 301-948-6776
email: info@fatherhood.org



ANGEL TREE®
A Program of Prison Fellowship®

44180 Riverside Parkway
Lansdowne, VA 20176
800-55-ANGEL
703-478-0100
Fax: 877-281-4129
www.angeltree.org



**National
Fatherhood
Initiative®**

www.fatherhood.org



ANGEL TREE®
A Program of Prison Fellowship®

MANTENIÉNDOSE EN CONTACTO CON SUS HIJOS MIENTRAS ESTÁ ENCARCELADO

12 Maneras de construir una fuerte Relación con sus Hijos...incluso ahora!



Puede que crees que es difícil ser parte de la vida de tus hijos mientras estas encarcelado. Visitas con tus hijos pueden ser raras, o pueda que no sucedan. Si tú tienes la oportunidad de hablar con tus hijos por teléfono, el costo de la llamada puede limitar cuantas llamadas puedes hacer. Y es posible que no tengas mucho tiempo para platicar. Entonces, si no ves, recibes visitas o hablas con tus hijos seguido, como puedes construir una relación con ellos?

Puede ser difícil, pero si se puede hacer!

Puede ser difícil, pero si se puede hacer hijos, puedes construir puentes de contacto por otros medios. Usando los consejos de este folleto, puedes hacer una buena relación con tus hijos. Estos consejos le ayudarán criar y cuidar las necesidades mentales, físicas, emocionales, y espirituales de sus niños. Use cualquiera de los consejos que le funcionará. Podría darle otros ideas para métodos para ser el mejor padre que Ud. puede ser.



“He aprendido que no es lo **que** tiene en tu vida **que** cuenta, pero quien tienes en tu vida... que cuenta.”



1 Llegando a ser un experto acerca de sus hijos y sus etapas de crecimiento

Que están aprendiendo sus hijos? Imaginamos que su niño tiene siete años de edad. Cuales materias tiene en la escuela? Que dificultades le enfrentan? Si no sabe, averigüelo. Use la biblioteca de la prisión o la cárcel para encontrar un libro, video, u otra materia que explica que pasa en la vida de un niño de siete años.

2 Fíjese en las cosas que les gustan a sus hijos

Les gusta la ciencia o la matemática? Un padre encarcelado encontró que a su hijo le gustaba la ciencia y biología. El padre le escribió a una organización medica para materiales gratis acerca de estas temas. Les pidió que mandara una copia a él y una copia a su hijo. Así aprendieron los dos acerca de ambas materias. El padre también se dio cuenta de lo inteligente que era su hijo platicando con él acerca de sus temas favoritas. También, muchos niños aprendan un nuevo idioma en la escuela. Por qué no aprenderlo junto con ellos? Podrían por ejemplo escribir cartas simples uno al otro en el nuevo idioma.

3 Respeta a la madre de sus hijos

Si está casado con la madre de su hijo o no, es importante que mantenga una buena relación con ella. Aún si no siempre se lleva bien con ella, demuéstrole respeto porque es bueno para sus hijos. Si está casado con ella, amala con todo su corazón. Una de las mejores cosas que un padre puede hacer es amar a su madre.

4 Hágase un entrenador a larga distancia

Si su hijo le gusta el basquetbol o algún otro deporte, aprenda todo lo que puede acerca de ello. Cuáles son las tácticas que se necesita para jugarlo, cuales son las reglas? Cuales atletas le inspiran a sus hijos? Cuando se mantiene al día con lo que está sucediendo en los deportes de sus hijos, entonces pueda compartir más con ellos en sus cartas, llamadas telefónicas y durante sus visitas. Es una buena manera participar en el crecimiento físico de sus hijos, aun cuando no puede estar físicamente con ellos.

5 Cuida su propia salud

Ud. quiere estar presente cuando sus hijos llegan a ser adultos? Y que cree de estar aquí para sus nietos y bisnietos? La forma en que se cuida hoy determinará si Ud. estará presente en los años que vendrán. Haga ejercicios, coma bien, y participa en actividades saludables cada vez que pueda. Si no lo hará por sí mismo, hágalo para sus hijos.

6 Preparase para tomar riesgos para sus hijos

Los padres encarcelados, como muchos hombres, encuentran difícil el demostrar sus emociones. Pero, para ayudar a sus hijos crecer Emocionalmente, Ud. tiene que tomar riesgos y abrirse para demostrar emociones. Demuestra cariño durante sus llamadas, visitas, y en sus cartas. Los niños pueden acostumbrarse a la distancia física, pero la distancia emocional les afecta. La distancia emocional de parte de un padre hiere a los niños y les puede traer problemas mientras crezcan.

7 Dígales a sus hijos que los amara y los aceptara no importa que pasa

Piensa de la forma en que les habla a sus hijos. Todo lo que escriba o diga demuestra cómo se siente. Hasta la manera en que se mueve y la mirada que mantiene en su cara le demuestra a sus hijos como se siente. Cuando los hijos piensan que un padre esta disatisfecho con ellos, pueden sentirse malqueridos. Pueden tratar de ganar de nuevo el amor y aprobación que creen que han perdido. Si un niño se siente así por varios años tratando de gana el cariño paternal, puede buscar amor y aceptación por medio de otra gente. Cuando esto sucede, es más probable que los hijos forma malas relaciones.

8 No juega Con sus emociones

No utilice a la sensación de culpabilidad, vergüenza, o intimidación para hacerle a la madre de sus hijos, sus familiares, o hasta sus hijos para que le tomen en cuenta. Si lo hace necesita hacer cambios grandes en lo que hace y dice. Los niños aprendan tratar a los demás de la forma que les han tratado. **Escoja sus palabras y acciones con cuidado.**

9 Aprenda mostrar sus emociones

Ser padre significa hacer sacrificios y poner el bienestar de sus hijos antes del suyo. **El amor verdadero atraerá sus hijos a Ud.** También debe estar abierto con ellos. Un padre encarcelado lo dijo de esta forma, “El amor de padre no se demuestra con el número de cartas que recibe de sus hijos, pero el número que él les manda—Aun cuando sus hijos no le contestan.”

10 Mantenga su fe

Muchos padres encarcelados encuentran que una relación con Jesu Cristo les ayuda sobrepasar malos tiempos. Aprenda más acerca de sus creencias espirituales aprovechando de los libros en la biblioteca de la prisión o participando en actividades y programas por medio de la oficina del capellán. De mayor importancia, comparta sus creencias religiosas y espirituales con sus hijos. Las lecciones que Ud. aprenda podrían ayudar a sus hijos de los momentos difíciles que han enfrentado y enfrentarán en la vida.

