

BIENESTAR FAMILAR

# Repárandolo un Error de Crianza

- Reconociendo errores
- Las 4 'R's de recuperación
- Recursos para mas apoyo



## Los padres pueden cometer errores. Lo qué haces despues de un error puede tener un gran impacto.

Ningun ser humano sera el padre “perfecto” de todos los tiempos. Errores— perder la calma, hecharse atrás de una promesa, amenazando con una consecuencia inapropiada, etc— son una parte abundante de la crianza, pero lo qué hacemos después de cometer un error con nuestros hijos es lo que marca la gran diferencia en su desarrollo.

Padres que reconocen sus errores y toman los pasos para disculparse o reparar su relación con sus hijos demuestran una habilidad de vida muy

importante y comunican que la relación es lo suficientemente important para arreglar— en lugar de minimizar el error o pasar la culpa a otra persona.

Los padres pueden usar las “4 'R's de Recuperación” para regresar del error y repasar la situación con sus hijos. También podemos usar estos pasos para ayudar a los niños a recuperarse de sus propios errores sin culpa.



# Las 4 'R's de Recuperación

Una estrategia de Positive Discipline de Jane Nelson

## 1. **Reconoce.**

Reconoce por ti y tu hijo que cometiste un error. No te quedes en la culpa o vergüenza, pero tampoco minimizes tu error. Declárale a tu hijo "Papa cometió un error".

## 2. **Toma Responsabilidad.**

Se específico cuando tomes responsabilidad en lo qué pasó.

Nombre el error cometido, teniendo en mente que estás creando un ejemplo para cuando tu hijo también se quiera recuperar después de cometer un error. "Papa estaba frustrado cuando no me hacías caso. No fui paciente y no debí haber gritado."

## 3. **Reconciliación.**

Discúlpate sinceramente con tu hijo: "Disculpame por haberte gritado."

## 4. **Resuelve.**

Enfocate en el futuro y piensa en soluciones en lugar de seguir pensando en el error. Invita a tu hijo a darte sugerencias y tu también proporciona soluciones para su parte de la situación:

"Papa va intentar respirar profundo antes de enojarme y gritar.

Que es algo que puedes intentar para que te ayude hacerle caso a papa?"

## ...Y recuerda eres el ejemplo.

Cada oportunidad que uses las 4 'R's de Recuperación con tus hijos es oportunidad para crear un ejemplo para ellos para cuando cometan errores. Cuando tu hijo cometa un error, lo puedes invitar a seguir estos pasos también.

**"Un disculpa es el super pegamento de la vida. Puede reparar casi todo."**

– LYNN JOHNSTON

# Recursos

Para más apoyo

- Lee nuestro boletín informativo "[Suficientemente Buenos Padres](#)" para practicar darte gracia cuando cometas un error.
- Lee sobre la estrategia de las 4 'R's de [Disciplina Positiva](#).
- Más sobre [como y porque disculparse con los niños](#).
- [Video de un minuto](#) sobre el poder de disculparse con los niños.
- Escucha este podcast sobre como [ayudar a los niños a disculparse a través del ejemplo](#).

