Herramienta del Aprender No. 13

El Circulo de los Padres

Programas de apoyo y autoayuda mutua atraen a los padres porque ellos quieren aprender más sobre criar a los niños, quieren conocer a otras personas, y porque están frustrados con sus métodos actuales de criar niños. Los datos de El Circulo de Padres—una colaboración entre la Prevent Child Abuse America, la Family Support Roundtable, y 29 redes provinciales de programas de apoyo mutuo y autoayuda—muestran que cambios significativos llegan a pasar para los padres quienes asisten programas de autoayuda. Los padres asistiendo diez ó más reuniones dicen que se ha mejorado su autodisciplina ó su dominio de sí (83.3%), la relación entre los niños y si (77.8%), la capacidad de criar a los niños (83.3%), y los sistemas de apoyo mutuo (64.7%).[1]

Los grupos de apoyo mutuo y autoayuda de El Circulo de Padres ofrecen varias cosas que les permiten a los padres hacer cambios muy significativos para sus vidas.

El Apoyo Gratis

Los grupos de apoyo mutuo y autoayuda de El Circulo de Padres celebran reuniones gratis para cualquier persona que tiene el cargo de criar o cuidar niños. Dirigido por los padres y un facilitador preparado, normalmente se reúnen los grupos de apoyo mutuo y autoayuda una vez por semana y las reuniones son confidenciales, no-críticos, y diseñados para promover habilidades positivas para cuidar niños. Actualmente, grupos de El Circulo de Padres existen en 29 de los 50 estados. Los grupos de apoyo mutuo y autoayuda ponen a los padres en condiciones de entender que otras familias también tienen las mismas dificultades. Los grupos proveen el sostén emocional y aumentan el estimo propio de los integrantes, a la vez confirmándoles que ellos pueden tener éxitos en enfrentar las dificultades en su vida.

> Las personas del grupo estaban hablando de cosas muy reales, y estaban hablando francamente sobre sus sentimientos. ... Nadie me tenia a menos, ni a los otros.

continuado en la pagina siguiente

El Estímulo

Los grupos estimulan y ayudan a los padres evaluar muy bien su situación actual. Los grupos de apoyo mutuo enfocan en la familia y de ser padres. También los grupos habilitan a los padres identificar las cosas que ellos realmente pueden hacer para efectuar cambios positivos en la familia y de ser padres.

Establecer las Metas

Los grupos estimulan a los padres establecer metas realistas y factibles para ellos. Los miembros de los grupos hacen observaciones y afirmaciones para los otros miembros. Ellos dan y reciben apoyo. Los miembros ofrecen unas ideas y estrategias, y la expectativa es que todos sean francos en cuanto a sus dificultades.

Un Padre Reflexiona

Brian, un padre sin pareja de un niño adoptado con necesidades especiales, recuerda: "Yo comencé a asistir al grupo porque no estaba contento con mi forma de ser padre. Yo gritaba todo el tiempo a mi niño quien tiene necesidades especiales, y yo siempre estaba cansado. Nada me salía bien de lo que yo intentaba hacer con mi hijo. Yo había probado tantas tácticas, y ya no sabia que hacer.

"Pensé al principio que yo tenia nada en común con los otros miembros del grupo, y yo no veía ni una razón por asistir. Pero de haberles oído hablar de sus retos, y de ver que tanto ellos estiman a sus compañeros del grupo, yo comencé a sentir una esperanza. Las personas del grupo estaban hablando de cosas muy reales, y estaban hablando francamente sobre sus sentimientos. Yo comencé a hablar de cómo estaban las cosas familiares. Nadie me tenia a menos, ni a los otros. No era como estar con los psicólogos y trabajadores sociales, donde siempre yo me sentía el problema y ellos me tenían que reparar.

"Después de estar metido en el grupo un tiempo, me di cuenta que en el pasado yo no había establecido metas ni había hecho otras cosas para ser un padre mejor porque los problemas me parecían demasiado grandes y dolorosos para enfrentar solo. El grupo me ayudo entender que mis expectativas para mi hijo pasaron de lo normal. Me cayó en la cuenta que yo ya no estaba solo nada más, y hice caso cuando los del grupo me dijeron que yo me tenia que cuidar mejor. Ellos me ayudaron establecer metas realistas. Empecé a acostarme a dormir a buena hora y comer con más regularidad. Todo me parecía más fácil tolerar cuando yo no estaba agotado ni irritable.

"Empecé a aprender más sobre los impedimentos de mi hijo y la formación normal de los niños. Mi hijo dejó sus resentimientos para un lado cuando se dio cuenta de los esfuerzos que yo hacia. Sin embargo, no era fácil. Cuando yo no seguía el plan, la gritería comenzaba de nuevo. Pero mi grupo me estimaba a mí y a mi familia, y ellos me apoyaban encontrar mi camino cuando yo me deslizaba. Pronto me di cuenta que yo estaba logrando mis metas porque yo no quería fallarles a los otros de mi grupo.

"Ahora soy cumplido para mí mismo. El estimulo que yo recibí de mi grupo me ayudo sobrevivir la frustración y la vergüenza, y me hacia acordar que la perfección no es la meta."

De: Circle of Parents. Parent Support Group Handbook (2003). Chicago, Illinois: Circle of Parents.

El Seguimiento

Los grupos ayudan a los padres dar el seguimiento a sus metas. El apoyo de los otros miembros abastece el animo de los padres para seguir intentando y no dejar de efectuar los cambios necesarios para cumplir con las metas que ellos establecieron para su familia y para sí mismo. Los miembros de grupos de apoyo mutuo tienen fe en la habilidad de otros miembros de enfrentar los problemas y los retos que les impiden lograr sus metas. Los integrantes del grupo hacen ser responsables a cada uno de ellos, y no les dejan abandonar su plan, aunque ellos quisieran. Los grupos de apoyo mutuo y autoayuda pueden ser útil para diferentes grupos demográficos, inclusivo los padres adolescentes, los padres de adolescentes, los padres de niños con necesidades especiales, padres que han estado encarcelado, padres de varias culturales, padres del campo, y los abuelos sirviendo de nuevo como padres. Los grupos han tenido éxitos en hacer relaciones con sitios de Head Start, sitios de Healthy Families America, programas de salud mental, programas de la extensión cooperativa, escuelas, programas religiosas, servicios para la gente indígena, y servicios militares.

> De haberles oído sobre sus retos y de ver que tanto ellos estiman a los compañeros del grupo, yo comencé a sentir una esperanza.

Para descubrir los recursos disponibles para familias por medio de los grupos de apoyo mutuo y autoayuda, ó para recibir más información sobre el programa El Circulo de Padres cerca de usted, contacte El Circulo de Padres en su estado o región en el sitio de web www.circleofparents.org.

1. *Circle of Parents Support Group Evaluation Report* (2004) The Ounce of Prevention Fund of Florida.

FRIENDS, un servicio del Children's Bureau, es el Centro Nacional de Recursos para la Prevención Local del Abuso de los Niños (CBCAP) y provee fondos bajo un acuerdo cooperativo entre Family Support America y la Oficina contra el Abuso y Neglegencia de los Niños (del Department of Health and Human Services, Administration for Children). FRIENDS da apoyo a las oficinas provinciales de CBCAP, tales como entrenamiento, asistencia técnica, e información. Contactar: FRIENDS Director, Family Support America, 205 West Randolph Street, Suite 2222, Chicago IL 60606, (312) 338-0900, www.friendsnrc.org.