

Cuidando a Papa

Desde que somos pequeños, buscamos a nuestros papás para que nos cuiden y nos mantengan seguros. Parecen tan grandes y fuertes e invisibles. Incluso cuando no están con nosotros o no pueden cuidarnos, mantenemos la expectativa y soñamos que las cosas cambiarán. Regresarán, nos proveerán y nos mantendrán a salvo. Este tema se desarrolla en cuentos, música, tradiciones y culturas.

Mientras nos desarrollamos y nos aferramos a la expectativa de que los papás nos cuiden, a menudo no pensamos en lo que los papás necesitan para cumplir esta expectativa, ¡ni siquiera si esta expectativa es realista! Para cumplir con la expectativa y ser el papá que necesitamos, y que ellos quieren ser, los papás necesitan nuestra ayuda.

Hoy y todos los días, comencemos a cuidar a los papás en nuestras vidas: padres, abuelos, esposos, hijos, hermanos, tíos, primos, padrastros, padres adoptivos y mentores haciendo lo siguiente:

- **Diciendo “Gracias”:** Una palabra simple que se encuentra en todos los idiomas y que muestra nuestro aprecio por los esfuerzos realizados por nuestros. Una palabra simple que trae una sonrisa a papá y renueva su compromiso con nosotros. La gratitud debe ser modelada por adultos y de niños mayores a niños más pequeños para que la gratitud se convierta en un valor familiar.
- **Siendo Amable:** A menudo, cuando esperamos que alguien haga cosas por nosotros o nos cuide, olvidamos la importancia de mostrar amabilidad. Tenemos que ser amables con los papás tanto en palabras como en acciones; distinguiendo las expectativas de la realidad, siendo pacientes y comprensivos, no exigentes.
- **Mostrando Afecto:** Todo el mundo necesita y disfruta abrazos y besos ... ¡especialmente los papás! Asegúrate de que papá los reciba todos los días, así como también otras formas de afecto: sonrisas, guiños, bromas sencillas, compartiendo recuerdos especiales e historias familiares... todo esto expresan afecto y amor.
- **Haciendo Cosas para Papa:** Esperamos que papá cuide de nosotros y haga cosas por nosotros, pero ¿qué podemos hacer para él? Preparar sus comidas favoritas, dejar que vea su programa favorito sin interrupción, no tomando prestadas sus cosas sin permiso, dándole regalos que disfrutará y pasando tiempo con él, todas estas son formas de hacer cosas para papá.
- **Literalmente Cuidando de Papa:** A medida que nos hacemos mayores, necesitamos que nuestra familia cuide de nosotros y con el tiempo, también los papás necesitarán atención. Es importante ser cuidadosos y responsables al cuidar de papá tal como lo hizo con nosotros. Ya sea viviendo con él, trayéndolo a vivir con nosotros o asegurándonos de llamarle y visitarle regularmente, recordando los días festivos y cumpleaños, trayéndole sus alimentos favoritos y regalos también. Es importante completar el círculo de amor y cuidado tanto de nuestro papá como de nosotros mismos.

- **Diciéndole “Te Amo”:** Tal vez las dos palabras más importantes que todos necesitamos escuchar regularmente. Esas palabras dicen mucho sobre el amor, el respeto, la admiración, el valor, la pertenencia y el perdón.

Ninguno de nosotros es perfecto y nadie puede satisfacer completamente las expectativas de los demás, pero podemos amar, cuidar, mostrar compasión y perdonar.

¿Cómo puedes hoy cuidar a tu papá sin importar si está cerca de ti o no?