

**SOY TU HIJO,  
ENSÉÑAME A VOLAR**

**fa  
m  
lia**

**VICTORIA EUGENIA  
CABRERA GARCÍA**



Universidad de  
**La Sabana**

**SOY TU HIJO,  
ENSÉÑAME A VOLAR**

*fa  
mi  
lia*

**VICTORIA EUGENIA  
CABRERA GARCÍA**



Universidad de  
**La Sabana**

SOY TU HIJO,  
ENSÉÑAME  
A VOLAR

VICTORIA EUGENIA CABRERA GARCÍA



Reservados todos los derechos  
© Universidad de La Sabana, Instituto de la Familia  
© Victoria Eugenia Cabrera García

Primera edición: abril de 2016  
ISBN 978-958-12-0382-6  
e-ISBN 978-958-12-0383-3  
Ejemplares: 1000  
Impreso y hecho en Colombia  
Hecho el depósito legal

Universidad de La Sabana  
Dirección de Publicaciones  
Campus del Puente del Común  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
Tel. (57-1) 8615555 Ext. 45001  
<http://publicaciones.unisabana.edu.co>  
[publicaciones@unisabana.edu.co](mailto:publicaciones@unisabana.edu.co)

**Dirección de Publicaciones**  
**Universidad de La Sabana**  
Coordinación editorial

**María del Pilar Arévalo Peña**  
Edición

**María Elvira Mejía**  
Corrección de estilo

**Juan Pablo Rátiva**  
Diagramación y montaje de cubierta

**Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.**  
Impresión

Cabrera García, Victoria Eugenia

Soy tu hijo, enséñame a volar/Victoria Eugenia Cabrera García. - Primera edición. - Chía : Universidad de La Sabana. Instituto de la Familia, 2016. 112 p. ; cm.

ISBN 978-958-12-0382-6  
e-ISBN 978-958-12-0383-3

1. Familia 2. Matrimonio 3. Padres e hijos 4. Separación conyugal  
5. Relaciones de pareja 6. Educación en el hogar 7. Manejo de crisis  
8. Educación para la vida familiar I. Cabrera García, Victoria Eugenia II.  
Universidad de La Sabana (Colombia) III. Tit.

CDD 306.87

CO-CHULS



*A mis hijos Nicolás, Camilo y Gabriel, principal  
inspiración de este libro.*





# CONTENIDO

PRELIMINARES.....	13
PRÓLOGO .....	15
<b>CAPÍTULO I. La misión de ser esposos: la preparación para una relación de pareja y el reto de enfrentar y superar los conflictos .....</b>	<b>19</b>
La satisfacción de vivir en pareja .....	20
La visión de los especialistas .....	22
Un buen comienzo para las relaciones entre esposos está en el significado que le demos a la palabra calidad ...	23
Y ¿qué pasa con los momentos de tristeza y de angustia? ¿Con aquellas situaciones que deprimen, agobian y bajan la autoestima? .....	24
Conflictos entre esposos... ¿naturales? .....	26
¿Y cómo resolver los conflictos sin fallar en el intento? ...	30
Un NO rotundo a la imposición .....	33
¿Y qué dicen los especialistas? .....	34
Ideas que pueden ayudar en la resolución de un conflicto .....	36
Diez razones para evitar alterarse .....	38
¿Está dispuesto a dialogar? .....	39
<b>CAPÍTULO II. La tarea de los padres: la alegría de ser papá, de ser mamá y el reto de enfrentar y superar situaciones estresantes .....</b>	<b>43</b>
La satisfacción de ser padres .....	44
¿Qué ocurre cuando pretende “ser amigo” de los hijos? .....	47
¿Y existen los padres ideales? .....	56
Rompa el hielo .....	57
Lo fundamental de la figura paterna .....	59
Lo fundamental de la figura materna .....	61
Entonces, papá y mamá .....	62
Y si los padres son separados .....	62
Y si debió asumir sola(o) la educación de sus hijos .....	62

<b>CAPÍTULO III. Cuando tenemos momentos difíciles .....</b>	<b>65</b>
¿Y si es hijo único? .....	67
La misión: educar en tiempos de hoy .....	69
La mirada de los especialistas .....	72
¿Pero entonces, cómo definir el estrés de los padres?.....	74
¿Y cómo hacerle frente a esos momentos críticos?.....	74
Padres actualizados, son padres en la jugada .....	87
<b>CAPÍTULO IV. Separado(a), ¿y mis hijos qué? .....</b>	<b>89</b>
¿Qué pasa si es usted quien no vive con su hijo?.....	93
<b>CAPÍTULO V. ¿Y si soy madre soltera o padre soltero? .....</b>	<b>95</b>
<b>CAPÍTULO VI. ¿Estoy haciendo bien la tarea?</b>	
<b>Guía práctica para responder a esta pregunta .....</b>	<b>99</b>
¿Cómo está su relación con los hijos? .....	100
Tener un hijo, qué gran satisfacción .....	100
¡Estamos embarazados! .....	101
La mirada de los especialistas .....	102
Compromiso de los padres, espejo para los hijos .....	104
Juventud, ¡divino tesoro! .....	105
¿Y qué pasa con los hijos si muere alguno de los padres? ....	106
Monitoreo, supervisión o control .....	107
Apoyo y aceptación, sinónimos de comprensión y respaldo .....	109
El control psicológico no es una opción .....	110
El trato rudo, totalmente descartado .....	111
¿Cómo le enseño a mi hijo a enfrentar la vida? .....	112

## **PRELIMINARES**

Espero que este libro le permita al lector, padre o madre de familia enseñarle a su hijo a enfrentar la vida cuando se vuelva adulto y, sobre todo, en el caso de que usted le falte. Esto puede sonar catastrófico, la mayoría de personas no quieren morir, y más cuando se es joven y se tienen hijos pequeños. Pero esta es una realidad inevitable que las personas debemos contemplar. Por esta razón, y aunque usted dure en esta vida muchos años, debe preparar a sus hijos para que crezcan de manera autónoma, maduren, cada vez necesiten menos de usted, y, sobre todo, sean personas exitosas cuando sean adultos.



## PRÓLOGO<sup>1</sup>

Es un deseo de todos lograr que los niños de hoy se conviertan en los adultos del mañana, enseñarlos a crecer para enfrentar la vida con una personalidad que les permita relacionarse y, mientras lo hacen, desarrollar esas habilidades que les son propias y les abrirán las puertas de este mundo globalizado. Un mundo donde las competencias son esenciales e importantes, sin olvidar que es en la armonía entre lo físico-biológico, lo psíquico y lo espiritual, que está la clave del camino hacia la felicidad y la máxima aspiración de los padres para sus hijos.

Para lograr este anhelo, es vital considerar dos aspectos: la relación que los padres tienen como esposos y la que tienen como padres. Las personas protagonistas de estas relaciones son las mismas; sin embargo, ellas ejercen roles diferentes. Una cosa es ser esposo y otra ser padre.

Son muchos los estudiosos del tema, que a lo largo de los años se han dedicado con verdadero compromiso y esmero a entender las relaciones entre esposos y entre padres e hijos; esto es, las relaciones de familia. Siempre pensando en que tales relaciones son tanto esenciales como vitales para influir en los hijos de manera acertada, contribuir eficazmente a su educación y alcanzar esa madurez que se espera en la vida adulta.

Ha sido y seguirá siendo objeto de concienzudo estudio e investigación, dado que existe una premisa que no podrá ser desconocida o ignorada: los padres —primero como esposos y luego como papá y mamá— son los principales y más influyentes agentes de socialización en la vida de los hijos. Ellos desempeñan una misión crucial en el desarrollo social de los niños y esa misión prevalece a lo largo de su vida. Mamá y papá, con su ejemplo —así como lo hace un escultor— empiezan a *esculpir* el

---

<sup>1</sup> Victoria Eugenia Cabrera García, psicóloga de profesión, especialista en Educación y Asesoría Familiar y magíster en Psicología de la Universidad de los Andes. Actualmente adelanta el Doctorado en Educación, en la Universidad de Navarra. Escribió este libro con el apoyo del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana, donde ejerce como profesora, investigadora y coordinadora de investigación.