

LA felicidad DE SER familia



**eBOOK
GRATIS**
LaFamilia.info



16 años
EDICIÓN ESPECIAL DE ANIVERSARIO

LaFamilia.info
—Contenidos inspiradores en un mundo digital—

La felicidad de ser familia

Edición especial de aniversario

LaFamilia.info

Contenidos inspiradores en el mundo digital

La felicidad de ser familia	2
PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO I: EL RETO DE LA MADUREZ	6
Los 9 tipos de personalidad, ¿cuál es el tuyo?.....	6
5 habilidades de Inteligencia Emocional que todos podemos desarrollar	9
6 claves para desarrollar la empatía y así tener mejores relaciones interpersonales	12
6 Principios para ejercitar el autocontrol.....	15
CAPÍTULO 2. CRECER COMO MATRIMONIO	19
La familia también necesita un proyecto.....	19
Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio.....	22
Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio	25
8 Estrategias para romper la monotonía matrimonial.....	27
Claves de un matrimonio efectivo	29
CAPÍTULO 3. SER FAMILIA	34
Cuando contradices a tu cónyuge, confundes a tus hijos	34
¿Por qué no obedecen los hijos? Pautas para lograrlo.....	36
Hijos responsables: 5 claves para lograrlo	39
Reciedumbre... virtud para triunfar	42
Cómo enseñar la gratitud a los hijos: 11 ideas prácticas	44
7 Puntos claves para no perder la paciencia con los hijos	46
Por qué es tan importante decirle “no” a tu hijo.....	48
Tolerancia a la frustración: por qué es tan importante enseñarla a los niños	52
Educar sin sobreproteger: ¿cómo lograrlo?	55
La ‘tragedia silenciosa’ que está afectando la salud mental de nuestros niños	57
8 claves para que el móvil no te robe el tiempo que pasas con tus hijos.....	60
CAPÍTULO 4: PADRES Y NIÑOS	63
Características psicológicas de los niños de 4 a 5 años	63
Características psicológicas de los niños de 6 a 7 años	65
Qué hacer ante las pataletas y rabietas: guía para padres desesperados	70
Deja que tus hijos jueguen.....	73
7 Formas de promover la creatividad en los niños	75
CAPÍTULO 5: PADRES Y ADOLESCENTES	81

Frases que un adolescente necesita escuchar de sus padres	84
Noviazgo adolescente: ¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?.....	86
Hijos al volante: ¿cuándo entregar las llaves?.....	89
Señales de alarma que indican que un adolescente puede tener tendencias suicidas	91
Adicción al celular: ¿cómo evitarla en los jóvenes?.....	93

PRESENTACIÓN

Todos los seres humanos buscamos la felicidad de una manera u otra, porque estamos hechos para ser felices. Sin embargo, no es fácil acertar en el camino que conduce a ella. La familia, sin duda, forma parte de ese camino que conduce a la felicidad. Por eso hay que valorarla y esforzarse por sacarla adelante.

En este libro se recogen artículos con una temática muy variada, pero que tienen en común el deseo de trabajar para ser mejores personas, construir familias sólidas y educar bien a los hijos. Encontrarás un contenido que comienza por la formación de nuestro ser interior en el camino de la madurez, luego pasaremos al tema del matrimonio como base que sostiene la familia, y por último la educación de los hijos tanto en la infancia como en la adolescencia.

En "*La felicidad de ser familia*" hemos recopilado los mejores artículos y los más leídos durante estos 16 años de vida de nuestro Portal www.LaFamilia.info, es una edición especial de aniversario que hemos preparado con cariño y esmero para ustedes.

Estamos felices de poder ofrecer este ebook, ¡esperamos lo disfrutes!

CAPÍTULO I: EL RETO DE LA MADUREZ

Los 9 tipos de personalidad, ¿cuál es el tuyo?

Cada persona, aún siendo única, comparte con un determinado grupo unas características semejantes en lo referente a actitudes, miedos, motivaciones, valores, causas de estrés y compulsiones. Esto hace que cada persona pueda identificarse con un tipo determinado de personalidad y para ello tomaremos de referencia el Eneagrama de la Personalidad.

El Eneagrama de la Personalidad es un sistema de clasificación de la personalidad, un método para el autoconocimiento de origen oriental. Hace unas décadas fue adaptada por diversos autores occidentales, empleándolo como herramienta de desarrollo personal.

Sin embargo, hay que aclarar que no existe un tipo de personalidad mejor que el otro, sino que cada uno tiene ventajas, límites y un camino de maduración por recorrer. Tampoco existe una persona cuyas características sean "puras", es decir, que tenga exclusivamente las características de un solo tipo de personalidad. Todas las personas tienen algo de las otras tipologías, pero hay una dominante.

El sistema del **Eneagrama describe nueve tipos de personalidad**, los cuales describiremos a continuación:

El Reformista / El Idealista

Es la persona idealista y racional. Consciente, con fuerte sentido de lo que es correcto e incorrecto. Defensora y maestra. Es agente de cambio: siempre trata de mejorar las cosas pero teme equivocarse. Moral y ética, crítica y perfeccionista. Es una persona bien organizada, ordenada y exigente, pero además puede ser impersonal, rígida y no muy emotiva. Tiene problemas con la ira y la impaciencia. En su mejor momento posee sabiduría y capacidad de discernimiento, es realista y noble. Puede ser moralmente heroica.

El Ayudante / El Servicial

La persona cariñosa y complaciente. Empática, sincera y de buen corazón. Orientada a la gente, amistosa, generosa y sacrificada. También puede ser sentimental, zalamera y entrometida. Posesiva, hace las cosas para sentirse necesitada por otras personas: tiene agendas ocultas y motivos ulteriores. Orgullosa e ilusoria. Puede sentir que no se le aprecia y se le victimiza, y se vuelve manipuladora y controladora. En su mejor momento es persona altruista que ama incondicionalmente a otros.

El Motivador / El Organizador

Es la persona adaptable, orientada al éxito. Segura de sí, atractiva y encantadora. Ambiciosa y enérgica, pero también puede ser muy competitiva e impulsiva. Consciente de su imagen y demasiado consciente de lo que los otros piensan de ella. Es muy cambiante, calculadora, siempre dice y hace aquello que más le conviene. Busca atención y admiración, puede ser arrogante y oportunista. En su mejor momento se acepta a sí misma, y puede ser auténtica.

El Artista / El Especial

Es la persona intuitiva y reservada. Consciente de sí misma, sensitiva, introspectiva y amable. Individualista, expresiva y personal, pero puede ser demasiado temperamental. Vive en sus fantasías, sintiéndose diferente, melancólica. Está apartada de las formas ordinarias de vida. Se torna impráctica, y auto indulgente. En su mejor momento es persona inspirada y creativa, capaz de renovarse a sí misma y de transformar sus experiencias.

El Pensador / El Observador

Es la persona perceptiva y cerebral. Alerta, intuitiva y curiosa. Capaz de concentrarse y comprender ideas complejas. Independiente, innovadora e inventiva, pero puede estar excesivamente preocupada con sus pensamientos y construcciones imaginarias. Se vuelve indiferente, pero es vibrante e intensa. Extraña y aislada, no tiene destrezas interpersonales, y puede ser cínica y excéntrica. En su mejor momento es visionaria, adelantada a su tiempo es capaz de ver el mundo en una forma totalmente nueva.

El Leal / El Compañero

La persona comprometida y orientada a la seguridad. Cariñosa y agradable, capaz de formar fuertes lazos con otras personas. Confiable, responsable y digna de confianza, pero también puede ser muy parcial y sospechosa de otros(as), separa grupo. A la defensiva, contradictoria, evasiva y ansiosa; genera el estrés al tiempo que se queja de él. Cuidadosa e indecisa, pero también desafiante y rebelde, habla muy "fuerte" y busca chivos expiatorios. En su mejor momento tiene una mente abierta, es estable y digna de confianza, valientemente apoya al débil indefenso.

El Super Optimista / El Aventurero Soñador

Es la persona entusiasta y productiva. Extrovertida, optimista y espontánea. Juguetona, animosa, práctica y auto realizada, pero también puede extenderse demasiado sobre las cosas; superficial e indisciplinada. Adquisitiva, busca estimulación constante, se distrae

manteniéndose siempre en movimiento. Desinhibida, excesiva y centrada en ella misma. Puede ser infantil, demandante e insensible a otras personas. En su mejor momento enfoca sus talentos en metas que valen la pena, aprecia las cosas y es alegre.

El Líder / El Jefe

Es la persona agresiva y poderosa. Confiada en sí misma, fuerte y asertiva. Protectora, ingeniosa, va directo al punto y es decisiva, pero puede ser orgullosa y dominante. Siente que puede controlar su ambiente siendo confrontadora e intimidante: todo es una lucha de voluntades y rara vez se rinde. Puede volverse dura de corazón y ser abiertamente beligerante. En su mejor momento se auto domina, usa su fortaleza para mejorar la vida de las otras personas, se vuelve heroica, magnánima y grandiosa.

El Conciliador / El Mediador

La persona llevadera y complaciente. Acepta las cosas, confía y es estable. De buena naturaleza, optimista, directa y brinda apoyo, puede estar dispuesta a dejarse llevar por los demás para mantener la paz. Quiere que las cosas sean suaves y fáciles: tienden a ser complacientes, a simplificar los problemas y minimizar cualquier cosa perturbadora. Criatura de hábitos, puede ser pasiva y resistente al cambio. Obstinada, desatenta y negligente. En su mejor momento es indomable y capaz de grandes cosas, es capaz de unir a la gente y sanar conflictos.

5 habilidades de Inteligencia Emocional que todos podemos desarrollar

Saber relacionarse, escuchar, tomar decisiones acertadas, manifestar sentimientos, manejar emociones y ser empáticos y asertivos, son habilidades que hacen la vida mucho más amena y son las vías para lograr el éxito y la felicidad en todos los aspectos de la misma (personal, familiar, laboral, social).

Daniel Goleman, uno de los principales expositores de este concepto, afirma que “si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados”.

Así que todos en nuestro camino de mejora personal, podemos trabajar en estas habilidades:

1. Autocontrol, el dominio de uno mismo

Es la capacidad de controlar emociones y evitar que dominen la situación; es no actuar por impulsos. También se refiere al hecho de no tomar decisiones en momentos de alta tensión, euforia, ansiedad o desespero.

“La capacidad de pensar, de planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones. Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, proveen los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida” (*Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, Editorial Kairós*).

2. Autoconocimiento

El autoconocimiento es la base de una alta inteligencia emocional, pues permite el autocontrol y la comprensión de sí mismo, las cuales a su vez, son las vías principales para establecer objetivos de mejora.

3. Pensamiento positivo

El entusiasmo, positivismo y motivación propia, son estímulos necesarios para el éxito. Es como dice Goleman, “canalizar las emociones hacia un fin más productivo”.

Este pensamiento positivo se pone a prueba en las situaciones más espinosas: es ahí cuando perseverar, hacer frente a los contratiempos y asumir una actitud optimista, demuestran “el gran poder de las emociones como guías que determinan la eficacia de nuestros esfuerzos”.

Este punto también contempla el hecho de evitar quedarse estancado en las malas experiencias del pasado, y al contrario, saber pasar la página, dejarlas atrás para emprender con entusiasmo nuevos caminos sin rencores, negativismo, deseos de venganza, rabia, etc.

4. Empatía, ponerse en el lugar del otro

La empatía es hoy en día, una de las actitudes psicológicas más valoradas por las empresas. Esto se debe a que las personas empáticas gozan de buenas relaciones interpersonales favoreciendo el trabajo en equipo y el liderazgo. También es fundamental en la vida familiar, pues propicia una convivencia armoniosa entre los miembros.

Es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para entender sus necesidades, sentimientos y problemas. Para lograrlo se requiere escuchar activamente a las personas y captar sus emociones, para así obtener una relación cercana y comprensiva. La empatía permite la comprensión de las emociones y actos ajenos sin tener que estar de acuerdo necesariamente.

Esta virtud requiere también aprender a alejarse del “yo” –mis excusas, razones, ideas, pensamientos- para pensar desde la óptica del otro. Este aprendizaje hace que se amplíen las percepciones y se evite juzgar a los demás cegándose en un punto de vista.

5. Asertividad

Olga Castanyer autora del libro ‘La asertividad: expresión de una sana autoestima’ explica: “La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos” (*La asertividad: expresión de una sana autoestima. Ediciones Desclée de Brouwer, 1997*).

También es propio de la conducta asertiva, saber identificar el momento más propicio para defender los pensamientos personales, habrán circunstancias en que lo mejor será permanecer en silencio.

En resumen, el reto de la inteligencia emocional es lograr una armonía entre nuestro pensar y nuestro sentir. Así como lo explica Daniel Goleman en su libro: “En muchísimas ocasiones, estas dos mentes mantienen una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y lo mismo a la inversa. Algunas veces, sin embargo, la carga emocional de un estímulo despierta nuestras pasiones, activando a nivel neuronal un sistema de reacción de emergencia, capaz de secuestrar a la mente racional y llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables”.

Por eso, estas cinco habilidades que están al alcance de todos, representan enormes beneficios para nuestra vida, vale la pena trabajar en ellas.

6 claves para desarrollar la empatía y así tener mejores relaciones interpersonales

El valor de la empatía ayuda a reavivar el interés en las personas que nos rodean, y de esta manera, desarrollar relaciones interpersonales armónicas, pues a veces las preocupaciones y los afanes de la vida diaria, llevan a centrarnos en nosotros mismos y a volvemos indiferentes ante los demás.

¿Qué tanto conocemos a los individuos que están en nuestro entorno? ¿Nos inquietamos por ayudarles en sus problemas, les escuchamos? ¿Sabemos qué sienten, qué piensan? La indiferencia y el individualismo son algunos de los males de este tiempo, es frecuente olvidar que a nuestro lado hay seres humanos iguales a nosotros.

¿Qué es empatía?

Empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para entender sus necesidades, sentimientos y problemas. Para lograrlo se requiere escuchar activamente a las personas y captar sus emociones, para así obtener una relación cercana y comprensiva. La empatía permite la comprensión de las emociones y actos ajenos sin tener que estar de acuerdo necesariamente.

Esta virtud requiere también aprender a alejarse del “yo” –mis excusas, razones, ideas, pensamientos- para pensar desde la óptica del otro. Este aprendizaje hace que se amplíen las percepciones y se evite juzgar a los demás cegándose en un punto de vista.

Daniel Goleman autor pionero en temas de inteligencia emocional explica que “la conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos encontremos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás”.

La empatía permite conocer y comprender mejor a las personas a través del trato cotidiano, de esta forma se mejora en familia, obteniendo una mayor colaboración y entendimiento entre todos; con la pareja la relación es cada vez más estable y alegre; con los amigos garantiza una amistad duradera; con los conocidos abre la posibilidad a nuevas amistades; en la empresa ayuda a conseguir una mayor productividad al interesarnos por los empleados y compañeros.

Las personas que han desarrollado un buen nivel de empatía, son capaces de “adivinar” lo que están sintiendo los demás, pues se anticipan a sus necesidades, y saben identificar las oportunidades comunicativas que les ofrecen otras personas.

Así pues, la empatía es la capacidad de vivenciar la manera en que siente otra persona, lo que conlleva a una mejor comprensión de su comportamiento o de su forma de tomar decisiones.

La empatía implica generosidad y comprensión

El valor de la empatía despierta la sensibilidad hacia los otros y eso requiere superar ciertos obstáculos como el cansancio, el desánimo y los problemas propios, pues es probable obstinarse a permanecer en sí mismo: “queremos ser entendidos sin antes intentar comprender a los demás. En casa se nota cuando los padres prestan poca atención a los ‘pequeños’ problemas o alegrías de sus hijos, con su actitud -y muchas veces sin querer- procuran evadir esa molestia; en la pareja cuando alguno da monosílabos como respuesta. Lo mismo ocurre con el empleado, el compañero de trabajo, el alumno, el vecino, pues sin darnos cuenta, podemos limitar nuestra atención e interés.”*

Por tanto, la empatía implica generosidad y genuina comprensión: para dejar a un lado los problemas particulares y hacer el esfuerzo por considerar los asuntos y sentimientos que los demás quieren participarnos.

La empatía y la vida laboral

La empatía es hoy en día, una de las actitudes psicológicas más valoradas por las empresas. Esto se debe a que las personas empáticas gozan de buenas relaciones interpersonales favoreciendo el trabajo en equipo y el liderazgo.

Goleman también señala que la empatía es crítica para lograr un desempeño superior cuando el trabajo se centra en la gente, “cuando es importante interpretar con habilidad los sentimientos de una persona, desde las ventas, el asesoramiento y la supervisión, hasta la psicoterapia y la medicina, así como en cualquier tipo de liderazgo, la empatía es crucial para la excelencia”.

6 claves para ser empáticos

Vivir este valor es sencillo si se pone empeño en pensar un poco en los demás y se actúa en consecuencia. Por eso, se deben cuidar los pequeños detalles que reafirmarán este valor:

- 1. Procurar sonreír siempre**, esto genera un ambiente de confianza y cordialidad. La serenidad que se manifiesta desarma hasta el más exaltado.
- 2. Inicialmente se debe considerar** como primordiales los asuntos de los demás y después los propios. Después de haber escuchado, la persona que se ha acercado, seguramente tendrá la capacidad de entender nuestra situación y estado de ánimo, por lo cual estará dispuesta a ayudarnos.
- 3. No es recomendable** hacerse un juicio prematuro de las personas. Cuando alguien se nos acerca, es porque necesita con quien hablar...
- 4. En caso que no sea el momento** adecuado por falta de tiempo u otras razones, se debe expresar con cortesía y delicadeza -que también es empatía- y las personas se sentirán igualmente atendidas. Sin embargo, no se debe dejar pasar mucho tiempo para charlar con la persona.

5. Evitar demostrar prisa, aburrimento, cansancio, dar respuestas tajantes u distraerse en otras cosas mientras se está en una conversación con otras personas.

6. Algunos gestos amables como una palmada en el hombro o un apretón de manos, son muestras de afecto que pueden valer igual o más que las palabras, sobre todo si la persona pasa por un mal momento.

Por tanto, la empatía es un valor que optimiza las relaciones, promoviendo la sana convivencia ya sea al interior de la familia, en el ámbito laboral o en los espacios sociales.

6 Principios para ejercitar el autocontrol

Gracias al autocontrol, el ser humano es capaz de regular sus impulsos, emociones, deseos y acciones; y para lograrlo, se requiere de un conjunto de prácticas que pueden aprenderse y desarrollarse con la experiencia.

El libro “El Autocontrol Emocional” de Natalio Extremera y Pablo Fernández, presenta las siguientes pautas generales para una regulación emocional sana, las cuales se pueden aplicar a diversas situaciones y así evitar un momento de descontrol propio:

1. Si quieres, puedes

Lo primero es generar en nosotros mismos un sentimiento de auto-eficacia, es decir, creer plenamente que podemos reparar las emociones negativas cuando surjan sin dejarnos llevar por los arrebatos de la ira, los bajones emocionales o el nerviosismo inespecífico.

Los estudios han demostrado que las personas que creen que pueden reparar sus emociones negativas se manejan mejor en situaciones estresantes, son más optimistas y con mayor satisfacción personal y familiar; mientras que las personas con baja auto-eficacia suelen manifestar mayores respuestas evasivas, más síntomas depresivos y ansiosos e, incluso, problemas físicos, sociales y de pareja.

2. Analiza la situación y lo que provoca emocionalmente

El siguiente paso es observar y “saber escuchar” los estados de ánimo con exactitud. Consiste en analizar la situación y las emociones que provocan. Es la llamada “introspección”, es decir, reflexionar sobre nuestro estado emocional para adquirir conocimientos sobre las consecuencias de nuestras emociones (pensamientos, sentimientos, actividad fisiológica...) y las causas de nuestras experiencias emocionales. Como resultado de este ejercicio, desarrollaremos la habilidad para comprendernos y entender mejor las relaciones con nuestro entorno.

3. Identifica qué puedes regular para evitar impulsos descontrolados

El paso a seguir es identificar y discriminar aquellos estados emocionales negativos o positivos que requieren regulación. El conocimiento de las emociones permite desarrollar nuestras propias teorías de por qué y cómo los estados emocionales surgen en diferentes situaciones.

4. Crea tu propia lista de cosas que te hacen sentir relajado, feliz o animado

Enumera una lista de acciones que alivien tu estado de ánimo. Por supuesto, éstas variarán en función de si lo que queremos es levantar nuestro ánimo, controlar nuestros impulsos agresivos o disminuir nuestro nerviosismo. De esta manera, estarás más preparado para confrontar eventos futuros poco agradables y disfrutar con actividades que te diviertan.

5. Elige sabiamente qué hacer y cómo

Elige aquella táctica que creas que dará mejor resultado en la situación en la que te encuentres. Es conveniente no dejarse llevar por los beneficios rápidos y a corto plazo y sobrepasar mejor las ventajas a largo plazo. No obstante, cualquier estrategia que utilicemos debe cumplir unas condiciones elementales como son el respeto de nuestros derechos y de los demás, que no implique daño a otras personas y, en muchos casos, que sean social y culturalmente aceptadas.

6. Evalúa si los objetivos propuestos se han cumplido

Por último, evalúa la efectividad de la estrategia emocional utilizada. Muchas personas reaccionan descontroladamente a sus experiencias cotidianas y luego se lamentan de su actuación. Esta reflexión facilita el funcionamiento personal y social.

Fuente: Libro "El Autocontrol Emocional", Natalio Extremera y Pablo Fernández, Ed. Panamericana

Razones por las que debes perdonar

Todos hemos sido ofendidos y lastimados alguna vez. Las ofensas causan heridas, algunas veces muy profundas, y la primera reacción ante ellas, es llenarse de ira, dolor, desengaño, deseo de venganza... Pero esos sentimientos tienen un efecto “boomerang”: nos dañan a nosotros mismos.

El perdón es el único remedio para apabullar los sentimientos negativos que alejan la felicidad, apagan las ilusiones y destruyen la paz interior. Por eso, te damos al menos cinco razones que demostrarán que el perdón es la mejor opción cuando se ha sido víctima de situaciones penosas.

1. Perdonar es salir de la oscuridad

Perdonar significa renunciar a la venganza como decía la filósofa alemana Jutta Burggraf: «Es una pena gastar las energías en enfados, recelos, rencores o desesperación (...) Sólo en el perdón brota nueva vida». [1]

Al abrirse al perdón se da vía libre para que la felicidad renazca, es darle un adiós decisivo a los problemas, es despertarse de la pesadilla del odio, del rencor, y se vuelve a ver la luz del amor, la alegría y la paz. Es el comienzo de una nueva vida dejando todas las cosas malas atrás.

2. No perdonar, es envenenarnos

No perdonar es hacernos daño, física y mentalmente. El rencor termina por acabar no sólo con nuestra tranquilidad sino con nuestra salud.

La Asociación Americana de Psicología afirma que las enfermedades del corazón no están relacionadas solamente con la actividad física (la falta de ejercicio, una dieta inadecuada, fumar y beber en exceso) los pensamientos, actitudes, y emociones son igual de importantes, ya que “no sólo pueden acelerar el comienzo de la enfermedad del corazón, sino que también pueden interferir en la adopción de pasos positivos para mejorar su salud o la de un ser querido”. [2]

3. El perdón es una poderosa fuerza positiva

El odio no deja avanzar, es como un estanque de lodo pegajoso. En cambio, cuando perdonamos nos desligamos del ofensor y de la situación vivida, es como decir: “allá él/ella con sus actuaciones, con su vida; por el momento, voy a seguir con la mía”.

4. El perdón nos hace fuertes

El perdón brinda madurez, reciedumbre y fortaleza. El perdón forja el carácter y nos llena de fuerza para seguir adelante.

5. Todos somos débiles y caemos en algún momento

No somos nadie para juzgar a los demás, todos somos débiles y nos equivocamos con alguna frecuencia.

En el proceso del perdón, es importante mirar al agresor en su dignidad personal. Detrás de cada persona hay una historia y es posible que esté teñida de heridas emocionales, las cuales aunque no justifican su comportamiento, es una forma de comprender los motivos que lo llevaron a cometer el error.

Finalmente queda claro que el perdón es la mejor medicina para el cuerpo y para el alma, aunque no es nada fácil, incluso algunas veces hay que perdonar sin que nos pidan perdón y esto no sucede de un día para otro, es cuestión de vivir un proceso y en ocasiones se necesita ayuda para lograrlo. Sin embargo, el punto de partida es la determinación de cada quien para tomar este camino, es una decisión personal. La vida es mejor y más fácil, cuando perdonamos que cuando odiamos.

Para finalizar, una reflexión en las palabras de Francisco Castañera: "Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca."

Notas:

[1] Jutta Burggraf: Aprender a perdonar

[2] Asociación Americana de Psicología

CAPÍTULO 2. CRECER COMO MATRIMONIO

La familia también necesita un proyecto

Planeamos nuestro futuro profesional, organizamos nuestras finanzas personales, nos proyectamos en el campo social, nos trazamos metas de orden material (adquirir vivienda propia, comprar carro, viajar, etc), y, ¿en cuanto a la familia, qué plan tenemos?

Algunas familias pueden llegar a tener dificultades por no tener un proyecto de familia, aunque no está explícitamente formulado. Cuando es así se va por la vida como seres individuales, es decir, no hay comunión entre sus miembros.

Un equipo está conformado por individuos que se unen sinérgicamente para lograr un fin determinado. Una familia también es un equipo, que nace del compromiso de un hombre y una mujer, añadiendo luego más miembros al equipo -los hijos-, y como equipo que son, también debe establecer su rumbo, funciones, metas, valores, misión y visión.

¿Qué es un Proyecto Familiar?

El Proyecto Familiar es el diseño de un futuro que se considera óptimo y viable para toda la familia. Una manera de pensar este futuro es elaborar la misión y visión de una familia. Debe partir como un trabajo conjunto de pareja, pues son los esposos, los pilares de la familia.

El proyecto de la familia es la integración de dos misiones personales para convertirse en una sola. En éste, se concentran los lineamientos que regirán la vida matrimonial y de familia, es el mapa que dirige hacia dónde se va, y cuando se está desorientado, cómo volver a encarrilarse. Cuando el proyecto responde a un planteamiento gana/gana, muchas dificultades están resultas de antemano, pues las reglas del juego están claras, y las personas implicadas saben a qué atenerse.

Ese escenario futuro es una gran ayuda para prever y evitar problemas, pues cuando desde un principio se tiene la claridad de las cosas, no hay por qué lamentarse después.

Es un ejercicio que permite que los esposos se comuniquen, negocien y lleguen a un camino en donde los dos estén a gusto, con deseos de recorrer juntos y hacer lo que sea necesario para que nunca tomen caminos diferentes.

Cuando en la familia surge un proyecto común, le da un sentido diferente a la vida y se proporcionan los medios necesarios para que llegue la felicidad.

¿Cuándo se debe hacer?

Nunca es tarde para formularse un proyecto familiar en el matrimonio, sin embargo, hay varios momentos óptimos para realizarlo:

- En el noviazgo: antes de casarse, próximos a conformar una familia.
- Recién casados: es el momento apropiado, ya que el papel está en blanco, se comienza de cero. Aquí quedarán las bases para una vida futura, que deberá ser revisado periódicamente para su reformulación.
- Matrimonios maduros: si hasta el momento no se ha hecho, es la oportunidad para hacerlo. Cuando han pasado 10 ó 15 años desde el día del compromiso, han llegado los hijos y con ellos algunos problemas en su educación, también es un momento muy especial para reaprender algunas cosas que no están funcionando y reforzar las que marchen bien. Si hay hijos pre o adolescentes, se les debe invitar a participar en el proyecto.

¿Y cómo...?

Muchas veces este proyecto familiar existe, solo que se da de forma espontánea que las parejas lo viven en su actuar diario, pero no se han sentado de lápiz en mano a hacerlo. Aunque éste es el primer paso, sería muy beneficioso, dedicar un momento a pensar en la familia y crear un espacio de comunicación íntima entre los esposos, en donde se plasmen en un papel todas esas ideas que están rondando en la cabeza.

La formulación del proyecto común debe hacerse en un momento adecuado, sin premuras, con calma y disposición. Puede causar dificultad y habrá que hacerlo varias veces hasta que ambas partes estén totalmente satisfechas.

Ideas para elaborar tu Proyecto Familiar

Hay muchas metodologías para elaborar el proyecto, pero todas se encuentran en el mismo punto, lo que cambia es la forma. Estas son algunas pautas que lo orientarán para desarrollarlo:

Visualizarse en el futuro: al llegar a viejos, cómo queremos que recuerden nuestra familia, cómo queremos que nos recuerden nuestros hijos, cómo queremos que las demás personas recuerden nuestra familia.

Conocimiento del cónyuge: conozco sus gustos y habilidades, cuáles son sus bondades, cuáles sus debilidades, qué debe mejorar él, qué lo atemoriza.

Conocimiento de la relación matrimonial: para hacer un análisis integral, se puede usar la metodología de Matriz DOFA del matrimonio (Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas).

Aspectos a mejorar: con base en el diagnóstico anterior, se trazan unos objetivos junto con un plan de mejora y fortalecimiento.

Educación de los hijos: cuáles son los valores que se les van a transmitir, cuál es el estilo de autoridad que se va a ejercer, cómo nos pondremos de acuerdo para transmitir las normas.

Elaborar la misión personal: cada uno, por separado.

Sinergia de las misiones: una vez se elabora la misión de forma individual, se comparte con el otro y comienza la etapa más difícil que es la negociación sinérgica. No se trata de poner lo que cada uno quiere y el conjunto de las dos es la misión familiar, ese no es el objetivo. Lo que se busca es negociar las preferencias, metas, proyectos, etc. de cada uno, para finalmente construir una nueva misión basada en el acuerdo mutuo.

Finalmente, el resultado de este trabajo quedará condensado en los elementos principales: la misión y la visión familiar.

Ten en cuenta las reglas de oro: diseñar un proyecto que sea ganar/ganar para los dos, nadie debe quedar en desventaja y debe satisfacer todas las expectativas de ambas partes.

Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio

La relación matrimonial, a lo largo de su existencia, pasa por unas etapas las cuales están determinadas por las circunstancias que viven en su momento y también por el desarrollo personal de cada uno de los cónyuges. Cada etapa tiene sus bondades como también sus retos. Lo interesante es que este proceso es de alguna forma previsible y por lo tanto puede ayudar a que las parejas se preparen para afrontar cada una de ellas.

Aunque no hay reglas generales, sí es cierto que algunos factores tanto externos como internos, determinan unas condiciones especiales; por ejemplo, no es lo mismo estar recién casados y sin hijos, que llevar veinte años de unión y con hijos jóvenes. Por eso, es de gran provecho para las parejas identificar la etapa que viven y las que están por llegar, para así convertir los desafíos en oportunidades de mejora. Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio son las siguientes.

Primera etapa: Transición y adaptación

Comprende aproximadamente los tres primeros años de casados. Es una etapa fundamental puesto que en ésta se establecen los fundamentos o bases de la relación. Durante este tiempo la pareja se adapta a un nuevo sistema de vida, por eso las claves de esta fase son la comunicación y la negociación. Es importante que los cónyuges realicen un proyecto familiar, en el cual se visualicen a futuro y establezcan las metas que quieran lograr.

Los aspectos más importantes para resolver en este período de ajuste son:

- Independizarse de las familias de origen, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas.
- Puesto que es un aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, se requiere paciencia, confianza, tolerancia y apoyo entre los cónyuges.
- Es una etapa para establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.
- La pareja se prueba en el manejo y administración del dinero, del tiempo, así como en la distribución de tareas del hogar, entre otros. Es momento de decisiones y acuerdos.

Segunda etapa: Establecimiento y llegada de los hijos

Ocurre entre los tres y los diez años de casados aproximadamente. Ya ha finalizado la luna de miel y el proceso de adaptación, ahora hay un mayor conocimiento del cónyuge y es probable que las desavenencias sean más frecuentes; o lo contrario sean menos, producto de la madurez adquirida en la primera etapa de convivencia.

En esta fase los cónyuges aterrizan; el amor va acompañado más de la razón que del sentimentalismo. La voluntad juega un papel importante en el binomio compromiso-entendimiento.

En esta época la mayoría de las parejas se convierten en padres; hecho que implica retos diferentes y una nueva organización de roles. Los cónyuges deben evitar que la dedicación que requieren los hijos, no desplace la relación de pareja. También hay que velar para que los compromisos del trabajo, y las demandas de la vida diaria, no inicien un gradual distanciamiento.

Tercera etapa: Transformación

Suele acontecer entre los diez y veinte años de casados, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges. Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.

Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos, no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.

En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez como pareja y conectarse nuevamente. Deben recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.

Cuarta etapa: Estabilización y “Nido vacío”

Se presenta entre los veinte y los treinta y cinco años de unión. “Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja.” afirma el autor Francisco Castañera en su artículo "Ciclo de vida del matrimonio".

En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del “nido vacío”, lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro. Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y consigo el sentimiento de soledad. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.

Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad. Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

Quinta etapa: Envejecer juntos

Se da a partir de los treinta y cinco años de matrimonio. Algunas personas optan por la jubilación, así surge algo muy positivo y es que se dispone de más tiempo para disfrutar el uno del otro. Se realizan actividades antes imposibles por las ocupaciones laborales, y surge una gran motivación: los nietos. Estos pequeños le dan luz y felicidad al matrimonio en esta etapa.

Los cónyuges en este tiempo, tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta fase son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.

Para finalizar, una reflexión en las palabras de Francisco Castañera: "Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca.

Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio

El amor es un lenguaje que tiene muchos matices. Por ejemplo, podemos expresar el amor de una forma diferente a la de nuestro esposo(a) y sigue siendo amor, aunque muchas veces no lo identifiquemos así. Lo cierto es que conocer nuestro lenguaje y el de nuestra pareja, hará más fuerte el vínculo y nos evitará más de un mal momento.

El antropólogo *Gary Chapman*, se dedicó a estudiar este tema y a partir de eso escribió el exitoso libro “*Los 5 lenguajes del amor*”, el cual brinda numerosas herramientas para comprender mejor nuestra forma de dar y recibir amor a nivel personal, matrimonial y familiar. El autor describe diferentes situaciones que se presentan en la pareja y cómo influye el tipo de comunicación que usamos.

“Mantenga lleno el tanque del amor, que hay una temporalidad de ese amor que la gente siente cuando está enamorado. Es una euforia casi ciega (por no decir totalmente ciega) que nos impide ver algún defecto en la persona. Pero ese tipo de amor no dura mucho (en algunos más en otros menos) y debe dar paso a otro amor más maduro”, comenta el doctor Chapman. ¿Por qué muchos cónyuges se portan mal y buscan beber de otras fuentes? ¿Qué se debe hacer para lograr un matrimonio duradero? La respuesta que da el doctor Chapman es que aprendamos a mantener lleno el tanque del amor de nuestro cónyuge.

Ahora, ¡vamos a la práctica! Debemos convertirnos en unos excelentes comunicadores para hacer que nuestro mensaje siempre llegue de forma efectiva y en el instante preciso a nuestro destinatario, en este caso el cónyuge. Además, debemos conocer y estar dispuestos a aprender el lenguaje amoroso de nuestra pareja.

Estos son los 5 lenguajes que describe Gary Chapman:

1. Palabras de afirmación

Son los elogios verbales, palabras de aprecio y reconocimiento. Son aquellas palabras poderosas que inspiran y transmiten valor, seguridad y confianza a la persona amada. Esta habilidad requiere empatía. Se concentra en lo que se está diciendo con palabras a la pareja.

2. Actos de servicio

Son aquellas cosas que hacemos por la persona amada, porque sabemos que lo apreciará, que le gusta, aunque a nosotros quizá no tanto. Puede ser ordenar la casa antes de que llegue, organizar una cena con sus amistades, ayudarle en un proyecto suyo... Requieren planificación, tiempo, energía y que se haga por amor, no por sola presión u obligación. Expresa respeto a lo que el otro valora.

3. Toque físico

Este lenguaje de amor incluye desde el sexo hasta una simple caricia, tomarse de las manos, un masaje, abrazarse, sentarse juntos a leer un libro...

4. Regalos

No se trata de "grandes y caros regalos" sino de gestos, como una notita, un mensaje, una flor silvestre. Significa que piensas en la otra persona. Es un símbolo visual del amor con gran valor emocional para los que disfrutan con este lenguaje.

5. Tiempo de calidad

Es el tiempo compartido de calidad y unión. No se trata de estar en el mismo espacio físico, de simple proximidad, de estar haciendo dos cosas diferentes a la vez; sino de estar en unión y atención plena entre las dos personas que somos. Las actividades compartidas son el vehículo para crear el sentido de unión, de proyección conjunta. A menudo basta con un café, juntos, solos, hablando. Las conversaciones de calidad, que expresan pensamientos, sentimientos, frustraciones y deseos con respeto y escucha atenta, se incluyen en este tiempo de calidad.

Distintas personas con distintos lenguajes

Para recibir y transmitir amor, en la pareja, pero también en la familia, con nuestros hijos y padres, es bueno entender que distintas personas tienen distintos "lenguajes del amor". Quizá estemos dando regalos a alguien que no los aprecia, que lo que desea es tiempo de calidad. Quizá esa persona ni siquiera entiende que con los regalos tratamos de expresar nuestro amor. He aquí un tema que las familias pueden aprender a trabajar para mejorar sus relaciones.

¿Con cuál te identificas? ¿cuál es tu lenguaje para dar amor y cuál para recibirlo? ¿Cuál deberías reforzar?

8 Estrategias para romper la monotonía matrimonial

La monotonía es una constante amenaza para el matrimonio, la falta de diversión en la pareja puede provocar grandes daños en la relación. La buena noticia es que hay muchas formas de combatirla, estas son algunas estrategias.

Es fácil dejarse llevar por la rutina y el cansancio, máxime por los afanes que caracterizan al mundo de hoy. Sin embargo, el matrimonio debe tener prioridad en todo ese trajín de vida, y los espacios para compartir con el cónyuge deben ser inamovibles. No olvidemos que el matrimonio es una decisión basada en el “querer querer”, es decir, hacer todo lo posible para mantener vivo el amor y dentro de ese esfuerzo está la necesidad de combatir la monotonía. Por tanto, es importante poner en marcha las siguientes estrategias:

1. Conservar el sentido del humor. Sabemos de los poderes curativos de la risa y es por eso que el buen humor siempre será una excelente terapia para erradicar el estrés y solucionar un conflicto, más cuando se trata de la relación matrimonial.

2. Sorprender con detalles. Una palabra bonita, un beso, un abrazo, un regalo el día que no se celebra nada; son pequeñas muestras de amor que alimentan la relación.

3. Revivir el romanticismo. El romanticismo no es sólo para los novios; es igualmente necesario en el matrimonio, pues conecta de nuevo a la pareja y rejuvenece la relación.

4. Una escapada al mes. Sin los hijos, un momento para estar solos, para dedicarse exclusivamente a ambos, para redescubrirse y hablar de tantas cosas que en la vida cotidiana no hay tiempo.

5. Celebrar los aniversarios. Es una costumbre que se debe conservar. Cada año que pasa es un triunfo que merece la pena celebrar, esta fecha puede ser la oportunidad para confirmar el amor que se sienten y el compromiso de sacar adelante la relación.

6. Hacer actividades diferentes. Si todos los días son iguales y siguen el mismo orden de levantarse, llevar los hijos al colegio, ir al trabajo, regresar a casa y dormir; seguramente el matrimonio se tornará aburrido y comenzarán a aparecer las primeras señales de deterioro. Es necesario impregnarle a la vida un toque divertido y así ayudarle a la relación matrimonial.

Hay muchas alternativas: ir al cine en día de semana, preparar una cena especial sin tener un motivo, ir a tomar un café y conversar un rato, tomarse un vino juntos al final de un duro día, dar una vuelta en el parque, encontrarse en algún sitio para almorzar... En fin, hay que salirse de lo rutinario.

7. Compartir un hobby. Acompañar y apoyar al cónyuge en sus aficiones o hobbies, es otra forma de romper la monotonía y establecer momentos de disfrute juntos.

8. No dejar las actividades sociales. Ir al teatro, a un concierto, salir a comer con amigos; son algunas acciones que como pareja se necesitan conservar para no perder nunca la diversión.

Para tener en cuenta:

- El romanticismo no es “cursilería” o ridiculez.
- Sí es posible cambiar a pesar de los años, nunca es tarde para hacerlo.
- No somos malos padres por salir un día a la semana los dos solos, tampoco por dejar a los niños un fin de semana al mes con los abuelos para darse una escapada. Lo que haga la pareja por estar bien, se verá reflejado en los hijos.
- No espere a que el otro tome la iniciativa. Cuando se quiere generar un cambio, basta con que el otro perciba una nueva actitud para que se entusiasme a cambiar también.
- Invertir dinero en actividades de pareja no es un gasto innecesario, ¿qué mejor inversión que la propia felicidad y estabilidad emocional? Además, no hay necesidad de gastar mucho dinero para pasar un rato agradable con la pareja, sólo hay que tener disponibilidad y voluntad.

Claves de un matrimonio efectivo

La relación matrimonial es un aprendizaje diario, no una obra terminada. La práctica de estas claves, ayudan a que el matrimonio se convierta en una vivencia armoniosa y de beneficio mutuo, ¡así que toma nota!

1. Es necesario aceptar al otro/a como es, con sus defectos y limitaciones. Los cónyuges perfectos sólo existen en ciencia-ficción. No hacer comparaciones, en la imaginación, con otras personas.
2. “Tratar al otro/a como quiero que me traten a mí” Se necesita ser paciente y comprensivo, sin irritarse por cualquier motivo. Buen humor sobre todo en los momentos difíciles.
3. Aquel que piense que tiene la razón, probablemente es que no la tiene.
4. Cuando hay crisis, conviene “ver” al cónyuge con los ojos de la suegra.
5. Los problemas, malestares o presiones no justifican el mal humor ni la agresividad.
6. No esperes que el otro/a cambie: mejor deja las cosas así. El cariño y el ejemplo es la mejor manera de ayudar al cónyuge.
7. El secreto de la felicidad propia es dedicarse a hacer feliz al otro/a, olvidándose de uno mismo. Es una paradoja.
8. La fidelidad interior, de pensamiento y deseo, es importante.
9. Los asuntos de la pareja no se comentan con nadie. Si se quiere buscar ayuda externa con alguien en particular, debe existir acuerdo mutuo.
10. Perdonar significa olvidar, aunque la memoria se resista: el pasado ya no existe.
11. En las discusiones –si surgen a veces-, se debe evitar cualquier tipo de agresión, procurando no herir ni humillar.
12. Es muy importante vivir una sexualidad placentera, con ilusión, con novedad, adaptándose a los requerimientos del otro/a. La ternura en las caricias, en el tono de voz y en la mirada deben estar siempre presente.

13. Cada día se debe manifestar el cariño con alguna acción concreta: algo que le guste a la pareja. Darle al otro lo que espera de uno.
14. Escuchar el doble de lo que se habla, es la clave del diálogo.
15. Evitar quejas, lamentos y lenguaje negativo en general. Los temas de conversación no deben estar enfocados a los problemas o dificultades.
16. Compartir tiempo, ilusiones, retos...une a la pareja. Tener ilusión e interés por las cosas del cónyuge.
17. Las decisiones se toman en conjunto.
18. “Ningún ideal se hace realidad sin sacrificio”. El matrimonio se saca adelante con esfuerzo, con empeño: no dejarse engañar por promesas facilistas. El bienestar no es la regla suprema.
19. A las ocasiones de peleas se les deben buscar soluciones definitivas, no simplemente dejarlas de lado por el momento.
20. Conviene hacerse cargo -entender- las necesidades físicas, psicológicas, espirituales y sociales del otro/a.
21. La relación y los acuerdos se deben basar en un ganar/ganar. Cada uno debe buscar que los dos ganen en cualquier aspecto: en las decisiones, en lo económico, en lo sexual, en el hogar, etc.
22. Cuando no existe la decisión radical de sacar el matrimonio adelante, se vive en una incertidumbre e inseguridad total, pues se sabe que en cualquier momento se puede romper la relación.
23. Cuando uno está alterado, el otro/a debe mantener la calma por encima de todo.
24. Conviene respetar los espacios del otro/a, tanto en el orden físico como de tiempo, de personas, familia, etc.
25. Construir amistades con matrimonios que concuerden con el estilo familiar que se desea. Tener buenos amigos, que aporten al crecimiento familiar.
26. Debe existir un Proyecto Familiar, es decir una idea de qué tipo de familia se quiere construir, sobre qué valores, cuáles son las cosas no negociables...Cómo esperar celebrar las Bodas de Oro... Cómo van a armonizar lo personal, familiar y profesional. Se construye entre los dos.

27. “O soy parte de la solución o soy parte del problema”. La solución está en los dos, pero si uno cambia está ayudando a que el otro cambie también.
28. Cada uno debe hacer sentir a su cónyuge importante a los ojos de los demás.
29. No importa ser muy distintos, lo importante es respetar la otra forma de ser del otro/a. Aceptar las diferencias de carácter, de competencias, de ritmo de trabajo, etc.
30. No tomes las cosas como algo personal. Más bien piensa que eso que te molesta es un rasgo de la personalidad del cónyuge, con el que se debe aprender a convivir.
31. Una pareja se diferencia de un matrimonio en que éste asume el compromiso de poner todos los medios para superar las dificultades y crisis que surjan. Además, si es por la Iglesia, Dios se compromete también a ayudar.
32. La vida debe ser divertida: distracciones, descanso, planes... Una mini Luna de miel, cada mes.
33. “Familia que reza unida, permanece unida”.
34. Tener intereses variados -culturales, artísticos, deportivos, etc.- enriquecen las conversaciones y la vida de familia en general. Vivir lo que se quiere para los hijos.
35. “Enamórate y no lo/a dejarás”, “No lo/a dejes y te enamorarás”.

¿En cuáles está muy bien tu matrimonio, en cuáles necesitan mejorar? Si te gustó este artículo, ¡no olvides compartirlo!

4 Actitudes personales que lesionan el amor

Además de las faltas graves que obviamente afectan un matrimonio como la infidelidad o el maltrato, hay actitudes -comunes y cotidianas-, que al volverse repetitivas, comienzan a generar una herida en la relación matrimonial, hasta llegar muchas veces a consecuencias graves. Conviene por tanto, identificarlas, reconocerlas y cambiarlas.

El matrimonio es una experiencia que permite ser una mejor persona independiente del papel de esposo o esposa. Y precisamente ese camino de crecimiento personal, genera un impacto positivo en la relación matrimonial. Así que presta atención a las siguientes actitudes que pueden estar presentes y que conviene corregir cuanto antes.

1. Egoísmo

El matrimonio es la unión de dos para compartir intereses, tiempo, decisiones, preferencias, bienes materiales, sueños, y muchas más cosas. Pero como seres humanos, muchas veces cuesta compartir y ceder. Así que hay que buscar un equilibrio, ambos deben ser flexibles ante ciertas situaciones para encontrar un punto común.

2. Desinterés

Desinterés por lo que le pasa o lo que siente el otro. No hay nada más desalentador que acudir con entusiasmo al marido o a la mujer para contar algo que ha pasado y chocar con una respuesta de desgano y apatía. El desinterés cierra todas las puertas de comunicación que tanto se necesitan en el matrimonio. Esto hace sentir al cónyuge menospreciado e ignorado. No darle la prioridad que merece, es molesto y afecta la convivencia matrimonial.

3. Impaciencia

El matrimonio no es siempre un camino de rosas, ¡como tampoco lo es que nada en la vida! ¿O es que en los negocios no hay ciclos de vida? ¿O es que siempre marcha todo perfecto en la relación con los demás? Es una ley de vida. Siempre existirán los momentos difíciles y siempre habrá cosas que queramos cambiar de los otros, en especial del marido o esposa, y necesitaremos paciencia para aceptarlos y tolerar sus debilidades. Pero también, en ese ejercicio de la paciencia, podemos ayudarles a mejorar por el bien de ellos y del matrimonio. Con sutileza, respeto y mucho amor, se pueden lograr grandes cambios en el otro.

4. Soberbia

La soberbia enceguece y envenena. Es la falta de humildad para aceptar la crítica y los errores que cometemos, y esto en la relación matrimonial hace mucho daño. Para poder ser felices, hay que dejar el orgullo a un lado, pedir perdón y construir de nuevo.

CAPÍTULO 3. SER FAMILIA

Cuando contradices a tu cónyuge, confundes a tus hijos

Cuando se presentan desacuerdos entre papá y mamá con respecto a la autoridad, se afecta tanto el matrimonio como la relación con los hijos, te explicamos por qué.

Si uno de los cónyuges niega pero el otro afirma, si uno empuja y el otro detiene, si uno castiga y el otro premia... los hijos perderán el rumbo, no sabrán a cuál padre obedecer y terminarán desatendiendo la autoridad. Lograr un acuerdo ente los padres para la buena crianza, es una de las formas más efectivas de generar estabilidad y confianza en los hijos.

Un camino, dos direcciones

Los permisos, las salidas, el manejo del tiempo libre, los horarios, las comidas, el desempeño escolar y el manejo de la autoridad, son algunos de los temas que dan lugar a desacuerdos entre los cónyuges. Lamentablemente, en este tipo de enfrentamientos ambos padres resultan perdedores: “pues debilitan su autoridad y credibilidad frente a los hijos, que perciben rápidamente estas inconsistencias y terminan haciendo lo que a ellos les parece o bien, ‘aprovechándose’ del papá que parece más permisivo. Por otro lado, la relación de los esposos también suele verse afectada por los constantes roces, que van generando distanciamiento y problemas dentro de la pareja.” Afirman los expertos de *padresok.cl*

Es normal que no siempre se esté de acuerdo con el otro, pues tanto el padre como la madre poseen unas características psicológicas y unas vivencias educativas particulares que dan lugar a criterios, métodos y opiniones acerca de la crianza de los hijos. No obstante, esta forma individual de ver la autoridad, no debe llevar a la discordancia continuada con el cónyuge, más bien debe verse como complemento y sacar las bondades de esto.

Para evitar esta situación, los especialistas recomiendan acordar unos parámetros dentro de los cuales se deberá practicar la autoridad en la familia. Así, el padre y la madre deberán formar una unidad, emitir un mismo mensaje y apoyarse el uno al otro en lugar de contradecirse. “Los padres deben aprender a encontrar un equilibrio, de forma que sus diferencias personales, no interfieran con esta responsabilidad tan vital que es ponerse de acuerdo en cuanto a la crianza de los hijos.” Explica la pedagoga María de los Ángeles Pérez.

Consejos para los padres

Los hijos son los más afectados cuando no hay consenso entre papá y mamá. Es por eso, que la mejor forma de ejercer una autoridad coherente es fortalecer la unión entre esposos. Algunas sugerencias:

- **Transmitir siempre una imagen** del cónyuge de forma respetuosa.
- **No autorizar** lo que el otro ha prohibido.
- **No discutir delante de los hijos.** Si hay algo que hablar, háganlo a solas.
- **No demostrar desacuerdo** sobre el modo de proceder con los hijos, delante de ellos mismos.
- **No hacer al hijo confidente** de las penas que causa el cónyuge, al menos hasta que alcance la edad y madurez necesaria.
- **Enfócate en transmitirle** a los hijos más las fortalezas que debilidades de tu esposo/a.
- **No le hagas mala fama a tu pareja con los hijos**, pues ellos lo irán interiorizando y terminarás perdiendo autoridad frente a ellos. Evita comentarios como: es que la mamá es una “fiera”, o el papá es un “alcahueta”.
- **Ambos deben ejercer la autoridad.** Los hijos necesitan que tanto el papá como la mamá ejerzan la autoridad en la familia, de este modo se les brinda seguridad y estabilidad. Es equivocado por tanto, cuando uno de los cónyuges toma el mando y el otro queda relegado.
- **Como ejercicio práctico, es importante hacer junto al esposo/a, una lista de valores** que consideren fundamentales en la educación de los hijos. Esta lista no será negociable por ninguno de los dos, pues deberá ser el punto de referencia para la toma de decisiones. Tendiendo esta lista de valores evitará llevarse la contraria y delante de los hijos siempre estarán de acuerdo.
- **Si estamos hablando del caso en que padre y madre**, por diferentes circunstancias se encuentran separados, entonces por el bien de los hijos, deben tener puntos comunes para no caer en la contradicción.
- **Si bien cada uno tiene una forma de ver las cosas**, hay que llegar a acuerdos, tomar decisiones conjuntas y nunca perder de vista los ideales y valores con los que se quieren formar a los hijos; por el bien de ellos, los padres deben estar unidos y en armonía.

¿Por qué no obedecen los hijos? Pautas para lograrlo

La obediencia es a los hijos, como la autoridad es a los padres. Son dos elementos que se fusionan y depende el uno del otro. En palabras más sencillas: sin la autoridad de los padres no puede haber obediencia de los hijos.

“La ausencia de autoridad de los padres, es decir, la ausencia de normas, de límites, de acciones que deben ejecutar, desconcierta a los hijos. Les hace sufrir porque desconocen el camino a seguir. Cuando el niño sabe exactamente lo que se espera de él, conoce los límites y normas que debe cumplir, cuando se le exige acompañado de cariño, el niño se siente seguro, tiene referencias y nosotros por tanto estamos ejerciendo bien la autoridad”. Explica María Bilbao en su artículo de *Sontushijos.org*.

Ejercer la autoridad es enseñar valores a nuestros hijos, es ayudarles a madurar, es darles los cimientos para toda una vida futura, es formarlos en base al respeto, el amor y cumplimiento de las normas. Muy diferente al autoritarismo, el cual busca imponer sin importar el beneficio de los demás, pues lo hace para demostrar su poder.

Los padres que se dejan manipular por sus hijos

Una de las consecuencias que acarrea la ausencia de autoridad paterna, es la manipulación de los hijos. Lo cual es lógico, cuando los padres no tienen una postura firme sino que son como veleros que se van para donde sople el viento, los hijos toman el mando de control y los padres quedan relegados.

"Los hijos desde la cuna, inconscientemente, manipulan a los padres. Saben que si piden algo insistentemente, lo terminarán consiguiendo. Pero ahí no hay abuso ni mala fe, hay solamente la necesidad de cubrir una necesidad, que es la de la alimentación, la de la limpieza, la del dormir y la de que le alivien algún dolor que le aqueje. Los padres entienden perfectamente esta necesidad del hijo pequeño y con mucho gusto, se dejan manipular.

Pero a medida que los hijos se van haciendo mayores y llegan a la preadolescencia y a la adolescencia, empiezan las verdaderas manipulaciones, que posteriormente se convierten en abusos y hasta en agresiones, dependiendo de la calidad y cantidad, de los conceptos que les hayan sido permitidos, consentidos y acostumbrado. Es la manipulación, en las distintas fases de la vida de los hijos." Señala el autor Francisco Gras en *micumbre.com*

Así pues, vemos el papel protagónico que cumple la autoridad en la educación de los hijos, la cual debe iniciarse en el mismo momento en que el ser humano sale del vientre de la madre y culmina una vez los hijos se han ido del hogar a conformar su propia historia familiar.

8 Consejos para ejercer una autoridad asertiva

En la mayoría de los casos, cuando los hijos no obedecen, se debe a una autoridad mal ejercida o simplemente ausencia de autoridad. Las órdenes, normas y límites deben cumplir algunos requisitos básicos:

1. Normas claras, directas y puntuales: hay que manejar un lenguaje apto para la edad de cada hijo, de forma que ellos comprendan lo que deben hacer.

2. Pocas normas al mismo tiempo: para los más pequeños, es necesario impartir una o máximo dos órdenes a la vez. Algunas veces las mamás parecen recitando un poema de tantas exigencias que hacen en una sola frase. La capacidad de los niños, aún no permite digerir todas ellas juntas, por eso se debe enfocar las más importantes.

3. Establecer límites: horarios de estudio, de descanso y de entretenimiento. Por ejemplo: el tiempo para los videojuegos será de una hora después de hacer los deberes. Terminado ese periodo de tiempo, el juego debe terminar. En el caso de los adolescentes, los padres deben establecer una hora de llegada a casa y exigir su cumplimiento.

4. Tono de voz: no debe parecer rogando o pidiendo un favor, pero tampoco gritos o exclamaciones violentas. La clave es un tono que denote seguridad y firmeza por parte de los padres.

5. Contacto visual: siempre que quieras establecer una comunicación directa con tus hijos, míralos a los ojos fijamente y acomódate a su estatura. De esta forma hay mayor incidencia y se establecen códigos directos que permiten una mejor conexión.

6. Coherencia de los padres: entre lo que se dice y lo que se hace. Los hijos están en permanente observación de sus padres y captan de inmediato cuando algo falla en ellos.

7. Cumplir lo que se dice: siempre que digas que aplicarás una consecuencia, debes cumplirla; por ejemplo, si a causa de un mal comportamiento le prohíbes a tu hijo ver televisión, debes mantenerte en tu posición así él llore y patalee. Si cometes el error de levantar el castigo, el hijo sabrá que con esa actitud logrará desequilibrar al padre y quebrantar la promesa.

8. Un punto intermedio: ambos extremos, autoritarismo y permisividad, no son para nada recomendables. En el primero, se presentarán fatales consecuencias como anular la personalidad del hijo, se le dificultará tomar decisiones propias, se volverá una persona sumisa, sin autodominio ni determinación y peor todavía, sentirá temor de sus padres. Y la permisividad, no se queda atrás. Por eso hay que buscar siempre un equilibrio, autoridad y cariño es un fórmula que nunca falla.

¿Hijos desobedientes? Revisa tu autoridad

Como hemos mencionado, cuando los hijos no obedecen es porque algo está fallando en la autoridad de los padres, veamos por qué:

- Las órdenes son confusas.
- El no cumplimiento de las normas del hogar no llevan a ninguna consecuencia, entonces no tienen sentido su cumplimiento.
- Es fácil quebrantar la norma, pues los padres son laxos y terminan cediendo.
- Los padres han perdido toda su autoridad frente a los hijos, pues son estos últimos quienes disponen y deciden qué hacer.
- Se han presentado situaciones difíciles en la familia (separación de los esposos, muerte cercana, enfermedades, etc.) que hacen bajar la guardia a la autoridad.

Hijos responsables: 5 claves para lograrlo

Planeamos Uno de los mayores retos que tenemos los padres es lograr que nuestros hijos sean responsables de sus actos y pertenencias, además que cumplan con ciertas responsabilidades acordes a su edad. Si los educamos en la responsabilidad desde pequeños, ¡les haremos un gran favor para su etapa adulta! Así que toma nota a estas cinco claves que te damos en LaFamilia.info:

Primera clave: Comenzar desde que son bebés

Los autores del libro “Cómo enseñar a su hijo a ser responsable” aseguran que los niños a quienes no se les dan deberes en el hogar desde la primera infancia, carecerán de habilidad para organizarse, para fijarse objetivos y llevar a cabo tareas complejas a lo largo de su infancia y adolescencia.

La responsabilidad es una de las virtudes más significativas en el desarrollo humano; gracias a ésta la persona asume el control de su propia vida, pero para que esto se logre, los padres deben fomentarla en sus hijos desde los primeros meses. Por ejemplo, en los bebés se les debe enseñar a recoger sus juguetes, más adelante a organizar sus útiles escolares, después la ropa del día siguiente, y así sucesivamente... A medida que el niño va creciendo, se le debe dar la confianza suficiente para que desarrolle nuevas tareas.

Así pues la responsabilidad no se adquiere de un día para otro; es un proceso que se irá desarrollando durante toda la infancia y la etapa escolar hasta llegar a la adolescencia, en la cual la responsabilidad se pondrá a prueba una y otra vez.

Segunda clave: Establecer normas claras

Como toda ley de vida, existen derechos y también deberes, por eso en casa también deben haber normas que han de respetarse y acatarse. Pero hay que ser muy claros a la hora de establecer estos límites. Si los niños no saben qué esperan sus padres de ellos, o no saben cuáles son sus deberes, no podrán educarse en el valor de la responsabilidad. Los padres no sólo deben establecer normas de la manera adecuada según la edad de cada niño, sino explicarles cuáles son las consecuencias por no cumplirlas.

Para hacer más comprensible el asunto, sobre todo en un principio mientras se adquiere el hábito, es una buena estrategia escribir los deberes en un lugar visible de la casa (tablero o cartelera) y crear un sistema de estímulos -caritas felices, dulces, entre otros- en especial para

los más pequeños de la familia. De esta manera los chicos tendrán las reglas a la vista y se motivará su cumplimiento.

Tercera clave: Otorgar deberes

Si queremos que los hijos sean responsables, pero no les damos la posibilidad que lo sean, no estamos haciendo nada... Cada hijo deberá asumir unos deberes en el hogar, adicionales a los escolares, los cuales se dan por sentado. Hay que dejarles que sean autónomos y evitar a toda costa realizar tareas que ellos mismos están en capacidad de hacer. La sobreprotección de los padres impide que los hijos ejerciten la responsabilidad, aparte de que los vuelve “flojos” y perezosos.

Dentro de esa autonomía que se pretende lograr, es importante que los padres no estén todo el tiempo recordando los pendientes a sus hijos, pues se convierte en una mala costumbre de la cual pasarán a depender: “Una vez se esté seguro de que le han escuchado y entendido, hay que dejarlos que ellos mismo actúen en consecuencia” sugieren Ma. Ángeles Pérez y Francisco J. Rodríguez en su escrito La responsabilidad en el niño.

Cuarta clave: Autoridad coherente

Una de las formas de deteriorar la autoridad paterna, es no hacer respetar las normas que se han acordado, ni aplicar consecuencias cuando estas no se cumplen. Cuando esto ocurre a menudo, los padres pierden la credibilidad de sus hijos, y por consiguiente toda autoridad sobre ellos. Es por eso que una vez se han determinado los deberes, los padres deben cumplirlos y hacerlos cumplir. “Si por alguna razón los padres olvidan lo que han ordenado, están otorgando a los hijos, tácitamente, permiso para hacer lo mismo.” Advierten los expertos antes mencionados.

La coherencia es una manera de demostrar a los hijos que se está pendiente de su comportamiento. Si no hay coherencia, los chicos sienten ansiedad porque no son capaces de predecir lo que puede suceder.

Quinta clave: Recompensas por ser responsable

Los especialistas recomiendan estimular a los hijos a comportarse adecuadamente: “Ello no significa necesariamente regalos materiales, sino reconocimientos pequeños que reafirmarán en el niño la satisfacción de la labor cumplida. Además de las recompensas materiales, hay cosas como el tiempo, la atención la preocupación, la simpatía y la buena voluntad que

también son recompensa. Un cuento más a la hora de dormir, una ida a cine, un helado, un abrazo fuerte, son manifestaciones que alientan al niño a decir: `¡vale la pena ser responsable!´.” Ma. Ángeles Pérez y Francisco J. Rodríguez.

Un niño es responsable si...

Según los autores Harris Clemen y Reynold Bean, un niño es responsable si:

- **Realiza sus tareas** en el hogar y el colegio sin que haya que recordárselo en todo momento.
- **Puede razonar** lo que hace.
- **No echa la culpa** a los demás sistemáticamente.
- **Es capaz de escoger** entre diferentes alternativas.
- **Puede jugar y trabajar** a solas sin sentir angustia.
- **Puede tomar decisiones** que difieren de las que otros niños toman en el grupo en que se mueven.
- **Respeta y reconoce los límites** que ponen los padres y profesores sin discusiones.
- **Puede concentrar su atención** en tareas complicadas (según su edad) durante cierto tiempo sin llegar a situaciones de frustración.
- **Lleva a cabo** lo que dice que va a hacer.
- **Reconoce sus errores** y trata de corregirlos sin armar un lío.

Los hijos deberán asumir numerosas responsabilidades a lo largo de toda su vida, así que mejor empezar cuanto antes y qué mejor que en el lugar por excelencia de la educación en valores: la familia.

Reciedumbre... virtud para triunfar

La reciedumbre es una de las virtudes humanas que debe poseer el hombre que aspire a la perfección y, por tanto, una de las que hemos de inculcar a los hijos para que lleguen a ser hombres maduros, íntegros y responsables.

¿Qué es la reciedumbre? Podríamos definirla como la virtud que lleva a abrirse paso hacia el bien, luchando enérgicamente por superar las dificultades que aparecen en el camino con voluntad, dureza, señorío y dominio del propio yo.

Sin embargo, no hemos de confundir la fortaleza con la temeridad o la insensatez. El fuerte no busca ser herido por propia voluntad. Sin prudencia no puede haber fortaleza. No se trata, pues, de una exposición necia al peligro, sino de una prudente y decidida determinación, si llega el caso, de exponer lo que sea necesario para la consecución del bien.

Es penoso encontrar personas que no han sido preparadas para afrontar la vida con reciedumbre. En circunstancias normales esta falta de fortaleza puede pasar inadvertida para un espíritu poco observador. Pero queda claramente de manifiesto ante circunstancias más o menos desagradables, dolorosas o trágicas.

Son los fuertes, los que hacen lo que deben, cueste lo que cueste; sin escatimar esfuerzos; los que hondamente han encontrado el fin de su vida y a él se dirigen sin vacilar; los que saben situarse por encima de una serie de circunstancias adversas que a un pusilánime le desviarían de su meta; los que no temen al calor, ni al frío, ni al hambre o la sed; los que en la batalla tienen miedo pero no lo parece; los que lloran a solas y momentos después sonríen a su mujer; aquellos que saben mucho de responsabilidad; los que no se dejan traicionar por el egoísmo o la ambición.

Cómo enseñar reciedumbre en el hogar

El hogar es un buen ambiente para educar la reciedumbre en los hijos. Estas son algunas ideas de las que pueden valerse los padres:

- **Establecer un horario** para levantarse, acostarse y de estudio.
- **Repartir encargos habituales** para cada hijo.
- **Exigir orden** en su habitación y closet.
- **Reducir asignaciones en dinero**, cuando dañan algo por descuido.
- **Si quieren algo extra**, que se lo ganen realizando algún esfuerzo, por ejemplo, trabajos en el hogar o en la empresa del papá.

Padres perezosos, hijos...

Como en cualquier otra virtud que se pretenda fomentar en el joven, es de capital importancia el ejemplo de los padres. El ejemplo ha de darse, más en concreto, en los pequeños detalles que queremos que el chico viva. ¿Quién es capaz de conseguir que un muchacho se levante diligentemente por la mañana, si su madre, en excelente estado de salud, se levanta tarde y perezosamente?

Si los padres son virtuosos en este caso recios, los jóvenes lo serán también, a no ser que erróneamente se les quiera dar una vida facilona y cómoda.

Cómo enseñar la gratitud a los hijos: 11 ideas prácticas

Aprender a ser agradecidos por lo que somos, por lo que tenemos y por lo que nos rodea, no solo genera un mejor ambiente a nuestro alrededor, ¡sino que nos hace más felices! A través de la gratitud, también aprendemos a vivir el esfuerzo, la humildad, la reciprocidad, el respeto, la generosidad y la laboriosidad. Por eso es tan importante educar a los hijos en la gratitud desde que son pequeños.

La gratitud se aprende en la familia

El agradecimiento, además de ser una muestra de buena educación y respeto, nos proporciona felicidad, capacidad de goce y asombro, algo primordial en el ser humano. Por eso decimos que la gratitud abre los ojos, el corazón y la conciencia, pues por más insignificante que algo parezca, esta virtud lo engrandece y lo llena de gozo. Quien no agradece lo que es, lo que recibe y lo que tiene, vive amargado e insatisfecho, anhelando aquello que no ha podido lograr.

Los padres debemos proponernos que los hijos vivan el agradecimiento como una actitud habitual, tanto en el trato con los demás, así como con la vida misma y con quien la hizo posible. Es importante enseñarles a agradecer los alimentos que reciben, la posibilidad de estudiar, de tener una familia, de compartir con otros, de aprender...; en fin, tantas y tantas cosas que por momentos se nos vuelven invisibles a la vista y damos por hecho que nos pertenecen.

De esta forma los hijos crean conciencia de que el mundo no está rendido a sus pies en espera que ellos pronuncien su petición, sino que las cosas que se obtienen merecen un valor y un agradecimiento.

Cómo promover la gratitud en casa: 11 ideas prácticas

Las siguientes son algunas ideas que promueven la virtud de la gratitud en el hogar. No hay que olvidar que son aplicables a todos los miembros de la familia, no sólo a los chicos, pues el ejemplo de los padres es un elemento básico para el aprendizaje de valores.

- 1. Fijarse en las cosas buenas que suceden**, así como en las fortalezas de las personas.
- 2. Percatarse de las necesidades** que pasan otras personas y poner los propios dones a su servicio.

3. **Saber disfrutar de las cosas** y situaciones de nuestra vida, sobre todo de lo más sencillo.
4. **Valorar los sacrificios y esfuerzos** que hacen los demás para darnos lo que necesitamos.
5. **No exigir otras cosas**, sino agradecer aquello que se nos ofrece.
6. **Dar siempre las gracias** en compañía de una sonrisa, aunque sea por cosas aparentemente pequeñas y sin importancia.
7. **Cuidar de las cosas que se nos han sido regaladas**, mantenerlas en orden, hacer un uso apropiado de éstas y compartirlas con quien las necesite.
8. **Volver una costumbre**, el ofrecer detalles entre hermanos, padres e hijos.
9. **En la noche, agradecer los dones** recibidos a lo largo del día y en la mañana siguiente, agradecer por el nuevo día y ofrecer vivirlo de la mejor manera.
10. **Nunca quejarse** o lamentarse por lo que no se tiene.
11. **Disfrutar de las actividades** que se realizan en familia.

Para finalizar, una reflexión de Francisco Gras de la Escuela para Padres: “La gratitud con los padres, es un deber de cariño elemental. La gratitud con Dios, es un homenaje que arranca de lo más profundo del corazón. La gratitud a los demás, es señal de ojos abiertos y corazones humildes. El mundo necesita una buena dosis de gratitud hacia los demás y un poco menos, de reivindicaciones. Hay que pedir lo que nos falta y nos corresponde, pero sin olvidar que también hay que agradecer, lo que recibimos.”

7 Puntos claves para no perder la paciencia con los hijos

Dentro de todo lo maravilloso que implica educar un hijo, también surgen momentos difíciles que nos retan a nosotros los adultos y ponen a prueba nuestra formación como padres. Por eso, de un momento de descontrol emocional y falta de paciencia, pueden salir palabras y actos desafortunados que afectan tanto a los hijos como a los padres.

“Al corregir hay que dominar la ira, o por lo menos dominarla. Mantener sereno el espíritu, evitar la dureza o el desprecio en la mirada, y las palabras hirientes”, señala el autor Javier Abad Gómez en uno de sus escritos. Y es que el cansancio, el estrés, los problemas, el desconocimiento de la labor educativa, las limitaciones del carácter; son algunos de los factores que nos hacen vulnerables a los padres.

Por eso es importante cultivar la paciencia, la cual provee el autodomínio cuando no se puede controlar una situación determinada. Así que por el bien de los hijos y de los padres, se debe evitar perder la paciencia, las siguientes tácticas nos ayudan en este propósito:

1. Sé paciente contigo mismo

Para ser paciente con los demás, primero hay que ser paciente uno mismo. Esto implica aprender a auto-regularse, es decir, a respirar profundo y actuar de manera calmada y respetuosa.

2. Firmeza pero no violencia

Una autoridad asertiva es aquella que siempre parte del respeto; sin gritos, palmadas ni malas palabras. La firmeza es la facultad que tenemos los padres para lograr una respuesta adecuada por parte de los hijos. Un tono serio al emitir una orden y sostenerse en la decisión tomada, son algunos ejemplos.

3. Señala el comportamiento, no la persona

Es diferente decir: “eres muy desordenado” a decir “tu habitación está desordenada”. Cuando continuamente se le señalan las faltas a los hijos de forma negativa, ellos terminan aceptando ese comportamiento como parte de su personalidad sin la necesidad de cambiar ese mal hábito.

4. Los hijos saben cuando sus padres han perdido los estribos

Saben que pueden desestabilizarlos y así logran su objetivo. “Cuanto más lenta y plácidamente nos expliquemos, mayor atención captaremos”. Sugieren Pedro García Aguado y Francisco Castaño, escritores del libro «Aprender a Educar» en entrevista con ABC Familia. Los autores también aconsejan no perseguir nunca al niño por la casa gritándole, sino situarnos delante de él y explicarle lo que esperamos de él.

5. Tratar de reducir la tensión

Un momento acalorado puede finalizar muy mal si no se ejerce el autocontrol que se necesita en ese instante. Por eso existen técnicas que ayudan a bajar la tensión como por ejemplo frenar la conversación, contar hasta diez y respirar profundo, tomar asiento y bajarse a la estatura del niño para lograr un contacto visual. En el caso de los hijos adolescentes, es importante analizar la situación, bajar el tono de voz y “saber escuchar” su estado de ánimo. Los chicos a esta edad, les cuesta expresar adecuadamente sus emociones, de ahí que los padres debamos ser más maduros que ellos, no “igualarnos” a su comportamiento y así lograr captar sus emociones.

6. Identifica un acto caprichoso de uno real

A algunos padres les cuesta apartarse al ritmo de aprendizaje, especialmente en la infancia. Por ejemplo, es normal que un niño de dos años se tarde para comer o para ir al baño. Sin embargo, también hay momentos que no quieren comer y se vuelven juguetones. Así que identificar cuándo es real y cuándo es capricho, es fundamental para saber cómo actuar.

7. Cambia por ellos y para ellos

El amor paternal es tan poderoso que puede ser el impulsor de un cambio importante en la personalidad, haciendo que las limitaciones se conviertan en fortalezas. Si este es tu caso, no dudes en comenzar cuanto antes a trabajar en este buen propósito, ¡verás maravillosos resultados en tu vida y en la de tu familia!

Por qué es tan importante decirle “no” a tu hijo

Los padres de hoy somos “culpógenos” y nos da miedo de ejecutar una “autoridad sana”, así lo revela Alejandro De Barbieri, el autor del libro *“Educar sin culpa”*.

Alejandro De Barbieri es uruguayo, psicólogo clínico especializado en Psicoterapia existencial y Logoterapia. Es director y docente del CELAE (Centro de Logoterapia y Análisis Existencial) y autor de varios libros, entre ellos el exitoso “Educar sin culpa”, Libro de Oro 2015 con más de 20.000 ejemplares vendidos.

El escritor respondió a las preguntas del periodista Miguel Pastorino, las cuales reproducimos a continuación.

– La Educación es un tema muy debatido actualmente. Según tu experiencia, ¿cuáles son los principales problemas que enfrentamos hoy?

Enfrentamos varios problemas. Por un lado lo que planteo en mi último libro, citando a Aldo Naouri, es que hace 30 años se educaba sin culpa, nuestros abuelos no esperaban ser queridos por sus hijos. En cambio, ahora somos padres culpógenos, lo cual lleva a la sobreprotección parental actual, haciendo que nuestros hijos tengan 7 años menos, la edad cronológica no coincide con la edad emocional. Y esto se debe a que los padres con culpa no se animan a decir -cuando sea necesario-, “te dije que no y es no”.

Por otro lado, se perdió la alianza implícita que había antes entre los padres y la escuela para educar. Antes el adulto era legítimo frente a sus alumnos solo por ser adulto. Ahora el docente se debe ganar su legitimidad en cada hora de clase. Eso se debe a la crisis de autoridad del rol docente.

Entonces por un lado está la familia que claudicó de educar, como dice el Papa Francisco “Padres, salgan del exilio”. Las teorías deterministas han exonerado y exiliado a los padres en la tarea de educar, entonces los niños quedan huérfanos como dice el escritor argentino Sergio Sinay.

Es nuestra tarea sacarlos de la orfandad y hacer de padres. Pero como eso en general no está pasando, se ha delegado la tarea de educar a la escuela. El niño no entra a la escuela educado en valores, hábitos de vestir, de comer, buenos modales, saludar etc, sino que el docente lo tiene que educar mientras da clase. Esto termina desgastando al docente.

Por eso para mí debemos insistir en trabajar con padres y docentes.

– ¿Por qué es importante frustrar para educar? ¿Cómo se hace?

Al claudicar los padres del rol de educar, no hay adultos. Hay miedo de ejecutar una “autoridad sana”, que es la que siempre que el niño tenga un capricho, puede responder sin

miedo: “te dije que no y no, y no me lo pidas otra vez”. Ese es el lugar del adulto, el padre hoy tiene miedo que su hijo no lo quiera y por eso cede al deseo del niño, lo cual es triste porque lo condena a una inmadurez crónica. Hoy se “terceriza” el rol del padre al psicólogo y al docente, y así se claudica del rol del padre, condenando a nuestros hijos a la orfandad.

Savater dice que “La autoridad ofrece resistencia pero hace crecer. Si no has tenido resistencia no creces recto, sino reptando... El educador debe ejercer la autoridad, lo que en ocasiones hará que caiga antipático, pero debe serlo porque educar en buena medida es frustrar”.

El niño precisa la autoridad sana del padre o maestro que “frustra” sus impulsos. Si cada vez que mi hijo quiere algo yo se lo doy, entonces le estoy diciendo “pide y se te dará, mi amor” para que me quieras. Eso es falso, porque lo estoy dejando inmaduro. Cuando mañana la vida lo frustre, en un examen en el deporte o en una pareja, su psiquismo estará frágil y no soportará las limitaciones que la vida le presente.

La resistencia nos hace crecer. Carlos Díaz, filósofo español dice: “Educar es cansarse amorosamente”. Ese cansancio amoroso que implica educar actualmente no se realiza, porque el padre/madre llega cansado de su trabajo y no tiene fuerzas para sostener el no.

Si el padre es simpático todo el tiempo no puede “hospedar las frustraciones”. Pero esas frustraciones son necesarias para crecer y para llegar a la felicidad. Si no se frustra no crece y no aprende. Lo cual no quiere decir “hacerlo sufrir”. Si evito que sufra, evito que crezca y lo condeno a la inmadurez emocional. La cuestión empeora porque si mi autoestima se nutre del niño, entonces no voy a hospedar su frustración, el padre no tiene paciencia para educar, para cansarse (ya está cansado de su trabajo). Entonces llega a la casa y le da todo lo que quiere, para que se acueste rápido y se duerma.

Cuando los padres me dicen “mi hijo es problemático porque no come, o no duerme, o es caprichoso” siempre les respondo: “Tu hijo no es problemático, ese problema es un milagro encubierto. Te está diciendo “por favor mama/papa edúcame, hazme persona”. Ese hacer persona depende del adulto, de los padres y de los maestros. Nadie se hace solo, somos como dice Buber “Yo-Tu”.

La psicología ha pecado de individualista, todo es Yo y no hay un otro, ha muerto el prójimo, ha desaparecido el tu. Precisamos que el padre salga del exilio para hacer de papá. Estás cansado de tu trabajo pero no de papá. Una vez que el padre o la madre llega a su casa comienza a trabajar de padre. Si no hay caprichos jugamos, cantamos, celebramos la vida juntos. Pero si llego (cansado o no) a mi casa y mis hijas tienen una rabieta, mi tarea es ayudar a “hospedar esa frustración” y no ceder al pedido.

– Hoy se necesita un especialista para cada cosa y los padres buscan un equipo interdisciplinario para atender a sus hijos. ¿Es tan necesario? ¿Antes no era más sencillo?

En mi libro le puse a este tema “Consulte al experto”. Porque hoy en día los padres no creen ser los “expertos” en lo que le pasa a su hijo. En parte se debe a esa falta de confianza en sí mismos y por otra parte, porque se ha tercerizado todo en los psicólogos y maestros. Aunque tampoco lo delegan del todo, porque cuando el maestro frustra al hijo, los padres se enojan con los maestros. La experticia debe volver a los padres en hacerse tiempo, para perder el tiempo con los hijos, a la hora del almuerzo, de la cena, para charlar y conversar. No puede pasar que los padres lleguen a casa cuando los niños ya se durmieron, -sobre todo en la primera infancia-. Si es así, el padre se pierde una lindísima oportunidad para conocer y seguir alimentando psicológica y espiritualmente al niño.

Los equipos psicológicos son importantes y necesarios siempre y cuando los padres y maestros hayan agotado previamente las otras instancias.

– ¿Por qué cuesta tanto poner límites a los hijos? ¿A qué le temen los padres?

Los padres tienen miedo que su hijos no los quieran, a ese fenómeno, el pediatra Aldo Naouri, lo llama “madres vestales” refiriéndose al padre o madre cuya autoestima se nutre del hijo. Por eso les cuesta soltar y amar sanamente digamos. Si mi autoestima se nutre de mi hijo, ¿cómo le voy a decir que no?

En cambio cuando mi autoestima se nutre de mi pareja, esposa, amigos, adultos, entonces tengo fuerza para sostener los “no” cuando sea necesario.

A mí no me gusta hablar de “límites”. Es una palabra que los padres no la registran. No la registran porque en la consulta nos dicen “yo le pongo límites, pero mi hijo sigue haciendo lo mismo”. Entonces por eso prefiero la expresión de Savater “educar es frustrar”. Ahí lo entienden enseguida.

– ¿Por qué en tu libro afirmas que la psicología ha hecho mucho mal a la educación de los hijos? ¿Alguna corriente en particular?

Todos los enfoques reduccionistas y deterministas han contribuido al exilio del padre en el rol de educar. El padre no “hospeda la frustración” por miedo a que el hijo salga como él. Dice “no quiero que mi hijo sufra lo que yo sufrí”. Cuando en realidad mis hijas no van a sufrir lo que yo sufrí, van a sufrir lo que ellas tengan que sufrir para crecer.

El determinismo nos congeló porque enseña que lo que nos pasa en los primeros 5 años de vida nos marca para siempre, pero en realidad Sartre tenía razón cuando afirmaba que “Cada hombre es lo que hace con lo que hicieron de él”. No es lo que hicieron conmigo (determinismo) sino lo que hago con lo que hicieron conmigo (libertad y responsabilidad). A mí me gusta la expresión del Padre Lucas Del Valle, maestro del cual aprendí mucho: “se trata de tomar la vida en tus manos” para salir de la postura de víctima.

– Si tuvieras que resumir en un consejo una idea fundamental para los padres de hoy, ¿qué dirías?

Gregorio Luri dice “si usted quiere un hijo feliz, tendrá un adulto esclavo”. Mi consejo es celebrar el milagro cotidiano de estar vivo, buscar ser felices en el presente con proyección de futuro, en el hoy. Contarles a nuestros hijos los felices que somos con nuestra vida, que esa felicidad incluye el sufrimiento.

Porque los hijos absorben esa felicidad por “osmosis” digamos. No puede ser feliz si todos los días los padres llegamos con cara de cansados, cara de velorio, cara de que me “exprimen” en mi trabajo. Si yo soy libre nadie me exprime, soy libre y responsable. Y eso es lo que nuestros hijos están mirando, porque ellos antes que escuchar, están mirando y ¡quieren ser como nosotros!

Artículo originalmente publicado en Aleteia.org.

Tolerancia a la frustración: por qué es tan importante enseñarla a los niños

“Educa a tus hijos con un poco de hambre y un poco de frío” dice el proverbio del filósofo chino Confucio... Y es que existen muchas realidades que los padres quisieran evitar con tal de facilitar las cosas a los hijos, pero no podemos desconocer que algunas de esas situaciones son ineludibles, y más temprano que tarde, la vida se las pondrá en frente. Por eso la importancia de enseñarles a tolerar la frustración.

La frustración es una respuesta emocional que surge cuando no se cumplen las expectativas esperadas. En el contexto familiar, la frustración se manifiesta de manera especial cuando los padres dicen “no” ante determinada solicitud de los hijos. Por tanto, la tolerancia a dicha frustración, es la capacidad de aceptar las circunstancias y afrontarlas con una actitud positiva, dando un paso adelante, en lugar de quedarse nadando sobre el pantano.

La tolerancia a la frustración es una lección que se aprende en la familia, donde los padres brindan enseñanzas sobre la formación de la voluntad. Recordemos que el ser humano en sus primeras edades, tiende a querer dominar el mundo a su antojo, así como a demandar cuantas cosas pasen por su cabeza, debido a que aún no conoce las normas ni el dominio de sus emociones; sin embargo gracias a la educación, el hombre adquiere la madurez y el conocimiento que le permiten reconocer los límites propios y del colectivo en el que se desarrolla.

Es necesario decir “no”

En una entrevista publicada por *The Family Watch*, el psicopedagogo Carlos Jiménez y director del Centro de atención a Adolescentes en España, subrayaba que una educación permisiva y sobreprotectora desemboca en hijos que no aceptan un ‘no’ y explicaba:

“(...) Un adolescente desde niño tiene que aprender a frustrarse, que todo lo que desea no puede ser complacido. Y muchas veces los padres, porque no tenemos tiempo para estar con ellos, o porque llegamos a casa agotados y no tenemos ganas de discutir, tenemos tendencia de concederles todo. Si a un niño, desde pequeño, le enseñas que puede conseguir todo aquello que quiere, y si patatea también lo logra, cuando llega a adolescente ¿cómo le vas a decir que ‘no’ a salir hasta las tres de la mañana, a darle 40 euros, o a que tenga una planta de marihuana en casa?.

(...) No se han acostumbrado a una cosa que se llama la tolerancia a la frustración, y es que a veces hay cosas y demandas cuya respuesta es ‘no’. Y uno tiene que aprender a aguantarse, porque la vida está llena de alegrías pero también de frustraciones y sacrificios. No puede ser que los padres tengan la actitud de que, a costa de lo que sea, que mi hijo no se frustre, no se traumatice, que tenga lo que yo no pude tener. En esta línea es muy probable que termines teniendo un hijo tirano, con muy poca capacidad de tolerancia a la frustración, de aguante. Y, además, que en algunos casos puede llegar a utilizar la violencia para conseguir lo que quiere. Claro que es importante decir ‘no’, pero también la cercanía y el afecto.”

¿Cómo enseñarles a tolerar las frustraciones?

Es una tarea que debe comenzar desde que el bebé nace, en cuanto a la satisfacción inmediata de los deseos, también llamados “caprichos”. Actos tan simples como dejarles en su cuna hasta que se duerman en lugar de pasearlos o darles la comida a una hora establecida o negarles el juguete que tanto anhelan, son formas de enseñar el autocontrol y la formación de la voluntad en los primeros meses. En esta etapa es definitivo postergar la satisfacción de sus deseos, es decir, que aprendan a esperar o aceptar cuando algo no resulta como ellos quieren, sin reaccionar impulsivamente.

En la medida que los niños crecen, surgirán otras formas de tolerar sus frustraciones. El ámbito escolar por ejemplo, es un espacio donde se hacen presentes diversas situaciones de forma gradual: primero los dibujos o las letras fallidas, después la tarea mal elaborada, luego el primer examen perdido, más adelante una asignatura y por último el año. Son las primeras lecciones de frustración que se tienen en la vida y de no darles un buen manejo, los resultados serán nefastos.

En medio de estas circunstancias, es donde los adultos deben enseñar a sus hijos a afrontar el fracaso en lugar de justificar sus acciones o negarse sus limitaciones.

Deben destacar entonces el valor del esfuerzo, de la persistencia, de la paciencia, para superar los impedimentos y lograr los objetivos. No obstante, se ha de tener en cuenta, que tolerar la frustración es una capacidad que se desarrolla con el tiempo, gracias a un entrenamiento constante.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa crítica en términos de tolerancia a la frustración, dadas las características y el vaivén emocional que allí acontece. De ahí la necesidad de abonar el terreno años previos, puesto que si desde pequeños aprenden a acatar y respetar las negativas o las situaciones que cambian su cauce, será más probable que vivan una adolescencia dentro de los términos normales.

Asimismo, debe quedar completa claridad de que esta lección educativa debe estar confinada dentro de una relación amorosa y cercana, que si bien no puede aislar la autoridad y el deber de todo padre de formar a sus hijos en el sendero del bien, de la rectitud y la integridad, debe alejarse de todo acto agresivo y/o represivo. Por ende, se hace imperioso que los padres comprendan a sus hijos y cultiven la paciencia entre otras virtudes, para acometer estos desafíos formativos.

Preguntas de reflexión

Las siguientes preguntas permitirán analizar el tema de la tolerancia al fracaso en nuestros hijos y la forma como padres manejamos la situación:

- ¿Es mi hijo caprichoso? ¿Sigo sus caprichos al pie de la letra?
- ¿Cómo reacciona mi hijo cuando le niego algo?: ¿Su respuesta es primaria? ¿Se altera, pero se calma con facilidad?

- Como padre, ¿qué manejo le doy a esta situación?: ¿Me altero? ¿Cedo ante su pataleta? ¿Me sostengo en lo dicho y no doy el brazo a torcer?

Educar sin sobreproteger: ¿cómo lograrlo?

En gran medida, el desarrollo emocional de los hijos depende del afecto, los cuidados y la atención que recibe de sus padres, sobre todo en los primeros años de vida. Sin embargo, una conducta protectora en exceso puede perjudicarlos, en lugar de beneficiarlos.

Crear una esfera alrededor de los hijos para que nada les pase y evitarles cualquier situación de incomodidad, lleva a que los hijos crezcan bajo unas condiciones de perfección poco ajustadas a la vida real, la cual está cargada de retos que requieren del dominio personal para afrontarlas.

Efectos nocivos de la sobreprotección

Proteger más de la cuenta a los hijos puede crear en ellos vacíos en el plano psicológico como inmadurez, inseguridad, dependencia, debilidad, nerviosismo, timidez, poca tolerancia al fracaso, escasa capacidad de adaptación. Asimismo se pueden entorpecer los procesos físicos que marcan cada edad.

La psicóloga y profesora de educación infantil, Virginia González, explica cómo una actitud sobreprotectora puede influir de forma negativa en los hijos: “Si en lugar de apoyar al niño, sugerirle y guiarle para que aprenda por sí mismo, le imponemos, vigilamos y le damos todo solucionado, lejos de ayudarlo a crecer, el niño tendrá un escaso desarrollo de sus habilidades (vestirse, comer...) y adoptará una postura de pasividad y comodidad, ya que interiorizará que sus padres, de los que tendrá una gran dependencia, siempre están dispuestos a ayudarlo”.

De la misma manera, la autoestima y la seguridad en sí mismo se pueden ver afectadas, incluso el niño se podrá sentir incapaz de resolver sus problemas, “le costará mucho tolerar frustraciones, posponer las gratificaciones y no sabrá valorar lo que tiene” añade la experta en *conmishijos.com*

De ahí la importancia de enseñar a los hijos a resolver las dificultades en la medida de sus capacidades, obviamente el grado de dificultad deberá ir aumentando conforme a la edad, pero desde muy pequeños se debe sembrar en ellos la semilla de la independencia y la recursividad.

En este punto juega un papel importante la tolerancia a la frustración. Cuando los hijos son criados en un ambiente de amor en el que al mismo tiempo se fomenta la exigencia, el esfuerzo y la autonomía, los hijos toleran mejor las frustraciones, perseveran más para conseguir lo que quieren y desarrollan mayor fortaleza para afrontar los vaivenes de la vida.

¿Qué hacer para evitarlo?

Cuando los padres acostumbran a los hijos a hacerles todo, los niños se acostumbran a no hacer nada. Es necesario otorgarle al niño responsabilidades de a poco y dejarlo que se equivoque. Sólo con la práctica va a poder desarrollar habilidades y adquirir hábitos.

Para evitar la sobreprotección debe primar la disciplina, la autoridad asertiva y el amor.
Algunas tácticas:

- Asignarles responsabilidades para que vayan adquiriendo autonomía.
- Exigirles de acuerdo a la edad.
- Darles pequeños encargos a medida que van creciendo.
- Permitirles “ser” ellos, partiendo de la seguridad y el amor.
- Darles las herramientas para superar los obstáculos, no hacer las cosas por ellos.
- Proyectarles seguridad, entusiasmo, autoestima; recuerde que los hijos siempre observan a sus padres.
- Estimularlos para que investiguen y socialicen. Hablarles claro para que se relacionen con los demás seguros de sí mismos.
- Permitirles que exploren su entorno pero con supervisión. Lo ideal es que los padres los acompañen en esa exploración para que puedan aprender con seguridad y se creen lazos más fuertes.
- Dejarles que tomen cierto tipo de decisiones, les ayuda a formar su criterio.

La ‘tragedia silenciosa’ que está afectando la salud mental de nuestros niños

Ante los últimos casos de suicidios de jóvenes y adolescentes sucedidos en diferentes países, es importante revisar qué está pasando y qué soluciones surgen al respecto. A continuación, compartimos un artículo escrito por la terapeuta ocupacional con amplia experiencia en la infancia Victoria Prooday, el cual se ha vuelto viral, más de 10 millones de personas lo han leído y el número sigue aumentando.

La terapeuta comienza su escrito haciendo esta advertencia: "Sé que muchos preferirían no tener que enfrentarse a lo que digo en el artículo, pero sus hijos necesitan que ustedes escuchen lo que quiero decir. Incluso a quienes están en desacuerdo con mi perspectiva, les ruego que pongan en práctica las recomendaciones que comparto al final del artículo. Cuando vea los cambios positivos en la vida de su hijo, ¡entenderá por qué digo lo que digo!"

Hay una tragedia silenciosa que está ocurriendo ahora mismo, en nuestros hogares, y que afecta a las joyas más preciadas que tenemos: nuestros hijos. Después de tratar a cientos de niños y familias en mi trabajo como terapeuta ocupacional, soy testigo de una tragedia que está sucediendo frente a mis propios ojos. ¡El estado emocional de nuestros hijos es horrendo! He hablado con profesores y profesionales y tienen preocupaciones similares a las mías. Lo que es peor, en los últimos 15 años, las investigaciones han generado estadísticas alarmantes de un aumento brusco y constante en enfermedades mentales en niños, que ya es casi una epidemia:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) aumentó en un 43%
- La depresión adolescente aumentó en un 37%
- La tasa de suicidio en niños de 10 a 14 años aumentó en 100%

¿Cómo solucionar este problema?

Si queremos que nuestros hijos lleguen a ser individuos felices y saludables, tenemos que despertar y volver a lo más fundamental. ¡Todavía es posible! Lo sé porque cientos de mis clientes ven cambios positivos en el estado emocional de sus hijos en semanas (incluso días en algunos casos) después de aplicar estas recomendaciones:

- Establezca límites y recuerde que usted es la madre o padre de su hijo, no su amiga o amigo.
- Provea a sus niños de un estilo de vida equilibrado basado en lo que necesitan, no sólo lo que quieren.

- No tenga miedo de decir «NO» a sus hijos si lo que ellos quieren no es lo que necesitan.
- Proporcione alimentos nutritivos y naturales.
- Pasen 1 hora al día en espacios verdes andando en bicicleta, caminando, pescando, observando aves e insectos.
- Disfruten de una cena familiar sin tecnología todos los días.
- Jueguen un juego de mesa al día.
- Que sus hijos cumplan con una obligación al día (doblar la ropa, guardar los juguetes, colgar la ropa, guardar los alimentos después de comprarlos, poner la mesa, etc.)
- Establezca una rutina para irse a la cama, que garantice que su hijo duerma largo tiempo en un dormitorio sin nada de tecnología.
- Enseñe responsabilidad e independencia. No los proteja en exceso contra pequeñas equivocaciones. Ayúdeles a adquirir las habilidades necesarias para superar los mayores desafíos de la vida.
- No prepare la mochila de su hijo, no le lleve la mochila, no le traiga a la escuela el almuerzo o la agenda que olvidó, y no pele el plátano para un niño de 5 años. Enséñele habilidades a sus niños en lugar de hacer las cosas por ellos.
- Enseñe a que posterguen la gratificación, y otorgue oportunidades para que se «aburran», ya que el aburrimiento es el momento en que la creatividad despierta.
- No sienta que usted es responsable por el entretenimiento de su hijo.
- No use la tecnología como una solución contra el aburrimiento.
- Evite usar tecnología durante las comidas, en el auto, restaurantes, centros comerciales. Utilice dichos momentos como oportunidades para entrenar el cerebro de sus niños y aprendan a funcionar en «tiempos aburridos».
- Ayúdeles a crear un «botiquín de primeros auxilios contra el aburrimiento» que contenga ideas de actividades para cuando «estoy aburrido».
- Esté disponible emocionalmente y comuníquese con sus niños, enséñeles habilidades sociales y cómo controlarse a sí mismos.

- Apague el teléfono hasta que los niños estén en la cama, evitando así que usted se distraiga con una herramienta digital.
- Conviértase en el entrenador de las emociones de su hijo. Enséñeles a reconocer y lidiar con la frustración y la ira.
- Enséñeles a saludar, tomar turnos, compartir, tener empatía, modales en la mesa, conducir una conversación.
- Conéctese emocionalmente: sonría, abrace, bese, cosquillee, lea, baile, salte o gatee con su hijo.

¡Es necesario que hagamos cambios en la vida de nuestros hijos antes de que toda esta generación de niños esté sumida en medicamentos! Aún no es demasiado tarde, pero pronto lo será ...

Por Victoria Prooday, Terapeuta ocupacional. Traducción al español por Johanna Perez Ray. Publicado en su Blog

8 claves para que el móvil no te robe el tiempo que pasas con tus hijos

Diversos estudios han demostrado que hoy las madres pasan el doble de tiempo con sus hijos de lo que lo hacían hace 50 años y que los padres pasan con ellos cuatro veces más. Sin embargo, la interferencia constante del móvil en ese tiempo juntos tira por la borda este logro. El estudio El impacto de las pantallas en la vida familiar, de Empantallados.com, denuncia que “en general, los padres realizan un uso más intensivo de las pantallas que sus hijos, nativos digitales”.

“¿Por qué preferimos estar enganchados al móvil a disfrutar con las personas que tenemos cerca?”, se pregunta para Misión María Zalbidea, una de las expertas consultadas por el estudio de Empantallados "El impacto de las pantallas en la vida familiar. Hogares hiperconectados: el comportamiento de padres e hijos en un entorno multipantalla". Es cierto que los padres no solo usan el móvil para divertirse, también les ayuda en su trabajo o en la gestión del hogar. Sin embargo, “si estás en casa contestando e-mails mientras los niños hacen sus deberes, es importante que ellos sepan que son lo primero para ti y que no compiten por tu atención”, reclama Zalbidea. ¿Y cómo se logra? Esta analista en tendencias digitales y autora del blog Cosiendo la brecha digital da ocho claves.

1. Gobierna tú

“Soy una fiel defensora de las ventajas que nos ha traído la tecnología y creo con firmeza que se puede hacer un uso responsable y saludable de los dispositivos en el día a día. Pero tenemos que ponerlos a nuestro servicio, y no al revés: Yo gobierno mis dispositivos y les hago el hueco que quiero en mi vida. Si no, estos acaban por gobernarnos a nosotros”, sentencia Zalbidea. Y añade: “Nuestros hijos tienen que ver que, igual que intentamos comer sano, hacer ejercicio o no abusar del alcohol, hacemos el esfuerzo de controlar nuestro uso del móvil”.

2. Aparca la pantalla

Cada familia puede decidir en qué momentos del día quiere prescindir totalmente de las pantallas. Esos momentos de detox digital son necesarios para “charlar, charlar y charlar. Es decir, para tender puentes entre la propia familia y conocernos bien”, reclama Zalbidea. Además de los tiempos diarios sin interferencias digitales, “cada semana es bueno establecer unos tiempos de calidad para pasar con los hijos. Pregúntales qué les gusta y haz cosas a solas con cada uno de ellos, como montar en bici o en patines, leer con ellos esos libros que quieres que lean, o repasar esos vídeos de inventos en YouTube de los que siempre te habla y que nunca has visto. Y poner día y hora”, recomienda Zalbidea.

3. Centra tu atención

La incapacidad de centrar la atención en una sola cosa es una condición que se conoce como “atención parcial continua”. Zalbidea explica que “hoy nos cuesta más entrar en profundidad en los temas y concentrarnos en las cosas. Vamos saltando de un lugar a otro, de un chat a otro, de una noticia a otra, y cuando la atención es parcial, lastra nuestras relaciones. Hoy nos cuesta más escuchar a un amigo que habla despacio, a un abuelo que repite las cosas... Nos gustaría hacer un salto de pantalla, pero no podemos. Así que aprende a quedarte ahí, a sonreír, a escuchar y a fomentar la capacidad de la espera”.

4. Saca el trabajo de casa

Hoy la oficina y los compañeros han entrado al hogar y cuesta separar el trabajar de la vida familiar. Zalbidea cuenta que a menudo se encuentra con padres a quienes sus hijos les han llegado a decir: “Papá, es que tú siempre estás hablando por el móvil”. “No nos engañemos –sentencia–, estar colgado a los auriculares del móvil no es estar en casa”. Para que el trabajo no interfiera en la vida familiar, la experta recomienda hacerse una planificación y tener claras las prioridades: “Salvo que sea una urgencia o un imprevisto, los tiempos de trabajo y de estar en familia deben quedar claros”, señala.

5. Evita interrupciones

“Una vez escuché a Sherry Turkle, profesora del MIT y autora del libro *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital* (Ático Bolsillo, 2019), decir que estamos educando a una generación que ha crecido sin mantener conversaciones sin interrupción”, explica Zalbidea. Y eso podemos cambiarlo. Diversos estudios han demostrado que la conversación sin interferencias entre padres e hijos es clave para el adecuado desarrollo del lenguaje en los niños y para mejorar su rendimiento escolar.

6. Vive el presente

“No descubro nada nuevo si digo que da pena ver a un padre columpiando a su hijo en el parque y mirando la pantalla del móvil que tiene en la mano. Como sociedad tenemos que cuidar estas cosas”, reclama María Zalbidea. “Si es del todo imprescindible utilizar el móvil durante el tiempo que pasamos con los niños, conviene que les expliquemos la razón: ‘Gabriela, papá está haciendo un pago urgente para comprar una cosa, pero enseguida se centrará de nuevo en ti’”.

7. Baja el ritmo

“La multitarea no nos la ha dado la tecnología; no hay nada más multitask que una madre: puede estar atendiendo a un niño que hace deberes mientras pela las patatas para la tortilla y piensa en la reunión que tendrá con un cliente al día siguiente”, comenta Zalbidea. Sin embargo, esta capacidad encomiable compite con la pérdida de atención, “una de las grandes plagas del siglo XXI”. Para combatirla, Zalbidea propone una revolución del silencio: “Recupera la capacidad de sopesar las cosas, de reencontrarte contigo mismo y de alimentar tu mundo interior. De esa forma, estarás en cada momento en lo que toca”.

8. Muéstrate disponible

“Por último, y sobre todo, tenemos que estar accesibles para nuestros hijos: para que nos cuenten, nos pregunten... Si nos ven con el móvil todo el día, pensarán que estamos ocupados, que no tenemos tiempo para ellos, y nos estaremos perdiendo momentos especialmente buenos para educar, charlar, comprender, empatizar y, en definitiva, quererles como ellos necesitan”.

**Publicado originalmente por la Revista Misión*

CAPÍTULO 4: PADRES Y NIÑOS

Características psicológicas de los niños de 4 a 5 años

Alrededor de los cuatro años, el niño inicia una nueva etapa vital en la que va a descubrir el placer de vivir rodeado de gente. Abandona paulatinamente su apego hacia nosotros los padres, ya no siente la necesidad estar siempre tras nuestros pasos e incluso experimenta la sensación de que ya no le bastamos para divertirse: necesita gente distinta y nuevos alicientes. Empieza a comprender lo divertido que resulta relacionarse con otros niños de su misma edad con quienes comparte intereses, y pronto toma conciencia del inmenso placer que supone el ser independiente de los mayores.

A los cuatro años el niño empieza a relacionarse con personas ajenas a su entorno familiar inmediato. Aunque la familia sigue ejerciendo una gran influencia sobre él, y los padres siguen siendo las figuras más importantes de su vida, necesita a sus amigos para jugar, comienza a compartir y respetar algunas reglas, a imitar determinados comportamientos de los adultos, a identificarse con los amigos de su mismo sexo... Se está socializando, está aprendiendo nuevas pautas de conducta, está madurando.

Hogar y escuela

Los dos contextos educativos más importantes para el desarrollo social del niño de 4 y 5 años son la familia y la escuela. La escuela complementa al hogar facilitando la progresiva integración del niño en la sociedad: se adaptará a un ritmo de vida, actividades, horarios, normas y comportamientos diferentes a los que ha seguido hasta ahora en casa. Los sentimientos de afecto, amistad, compañerismo y ternura que se generan contribuirán a desarrollar en él una mayor sensibilidad hacia los demás.

A esta edad, le gusta relacionarse con otros niños estableciendo una comunicación más variada y rica en matices, ya que ha ampliado su vocabulario. Es en la escuela donde el niño realiza un mayor número de contactos sociales y puede dedicar más tiempo a la relación social con el grupo de juego. Básicamente, todos sus amigos lo son porque participan de juegos comunes y sus intereses lúdicos son parecidos.

El juego individual ya no le divierte tanto como antes, prefiere aquellas actividades en que participen grupos de dos o tres niños generalmente de su mismo sexo. Aunque continúa siendo bastante egocéntrico empieza a respetar su turno, a compartir sus juguetes y a pensar qué sienten sus compañeros. Esto le permitirá poco a poco afianzar su identidad, aunque le cueste más de una decepción y más de una pelea con sus amigos por defender sus intereses. Los conflictos entre sus amigos, tan repetitivos y pasajeros, le permitirán ir controlando las frustraciones y la agresividad, y le enseñarán a aceptar los fracasos.

Juegos de imitación

El juego simbólico o de imitación adquiere mucha importancia a esta edad. Les gusta adoptar el papel de otras personas (familia, profesor, personaje de ficción) e imitar las actividades que ven realizar. Los padres siguen siendo sus modelos más influyentes y es responsabilidad suya mostrar patrones y valores sociales valiosos. En sus juegos teatrales no mantiene mucho rato el mismo papel, sino que cambia de un personaje a otro con la mayor facilidad. Por ejemplo, puede simular que es Superman y acto seguido que conduce un coche como su madre.

Esta clase de juego también aparece cuando el niño juega en grupo. Cada uno representa un papel tras haber llegado a un acuerdo ("tú harás de papá y yo de mamá", "tú serás un elefante y yo un león"). Como el juego es colectivo cada niño sabe que debe desempeñar bien su papel para que el juego sea coherente.

Se le debe permitir relacionarse con los demás con entera libertad, con el apoyo afectivo y confianza de los padres pero sin mediar en sus conflictos sociales, potenciando así su independencia y autonomía, la seguridad en sí mismo y su autoestima.

Características psicológicas de los niños de 6 a 7 años

Hacia los 6 años y 7 años el niño desea ya la compañía de otros niños. En el juego y en sus compañeros halla sus propias experiencias, que unidas a la enseñanza y ejemplo de los mayores lo ayudarán a alcanzar un mayor equilibrio y madurez psicológica.

Un cambio de personalidad

Ha adquirido ya un considerable número de conocimientos que van agrandando y variando constantemente las nociones que tiene del mundo. Cuanto más rico se hace en nociones, menos lo es en intuiciones. Comprende más cosas y adivina menos. Es más inteligente y menos intuitivo (aunque lo es mucho).

El cambio es menos notorio en los niños que han vivido una vida de relación reducida, que se han localizado menos. Y aún es menos acentuado en los que han vivido en un hogar truncado. El niño que no tiene madre entra mucho más tarde en la vida sentimental, y el que no tiene padre tarda más en esbozar su carácter.

El cambio que sea manifestado con esta etapa es debido también a la educación. Si día tras día han sido frenados los impulsos excesivos, enderezadas las desviaciones que hubiere, algo tiene que haber ocurrido en la personalidad del niño.

Iniciación del carácter

El carácter no es un elemento más de la personalidad. Es la síntesis de los elementos de la personalidad. El carácter no estará completamente formado, o, mejor dicho, esta reacción secundaria no será permanente hasta la edad adulta. Pero en estos años empieza a formarse y sobre todo se define ya en un sentido determinado.

La presencia del carácter es lo que da a los padres la sensación de un gran cambio. Claro que ha habido un cambio: el que conduce del temperamento al carácter. El lenguaje corriente encierra un profundo sentido cuando de un individuo o de una ciudad con poca personalidad, dicen que no tiene carácter.

El niño en esta etapa se proyecta hacia el mundo porque empieza a tener carácter, porque empieza a ser psicológicamente una persona.

La afectividad

Cuanto más rica en emociones sea la vida afectiva, más rica podrá ser en sentimientos. Cuanto más inteligente, más pronto podrá transformar sus emociones en sentimientos. Pero los sentimientos, al igual que las emociones, necesitan algo externo para elaborarse y dar un tono afectivo a toda la personalidad; necesitan un estímulo.

Ávido de comunicaciones afectivas, su necesidad fundamental es sentirse amado. Por eso, solo en ese ambiente de seguridad afectiva puede sentirse bien. Este estímulo, nacido en el exterior o en la propia interioridad del alma, será más fácil en una vida en la que la relación

con el mundo sea dilatada, en la que la inteligencia sea activada en la que haya una educación constante. El niño por sí solo podrá llegar también a poseer todos los sentimientos.

Ningún niño en una u otra forma deja de tener todos los sentimientos ni ningún educador podrá crear nunca sentimiento alguno. Pero el niño aislado, el de escasa inteligencia, el que ha sufrido una educación desviada, es pobre en su vida afectiva, sus sentimientos están diferenciados, no se manifiestan claramente, el niño en esas condiciones no pasa casi del placer y del dolor y de los sentimientos egoístas.

En el niño de dos a cuatro años, los sentimientos ya son abundantes. En el de cuatro a siete años, ya están casi todos esbozados y si bien no se puede decir que sean más numerosos que las emociones, porque el concurso de éstas viene determinado por un número de estímulos que las provocan, se puede asegurar que toda la vida afectiva del niño comienza a ser dirigida ya, tanto por los sentimientos como por las emociones.

Sentimiento estético

Durante este período de la vida empiezan a aparecer los sentimientos más importantes como el estético y el religioso. El sentimiento estético generalmente no aparece antes de los seis años, porque la emoción estética también se produce tardíamente.

La emoción necesita de un órgano sensorial que reciba la sensación del elemento exterior que la produce y necesita que esta sensación se convierta en percepción. El niño de un año, por ejemplo, ve los colores, pero no los distingue. Igualmente ocurre con los sonidos y con las formas, los siente y las ve, pero no los distingue hasta después de mucho oírlos y verlos. Sin este aprendizaje no sería capaz de apreciar la armonía y el ritmo de las formas y de los colores, la armonía y el ritmo de los sonidos y no podría por tanto sentir la emoción estética. Cuando ésta ha aparecido y se multiplica con el ejercicio, se produce el sentimiento estético que no alcanza muchas veces su plenitud hasta la adolescencia o la juventud.

Su idea de Dios

La idea de Dios la lleva en potencia por el mero hecho de estar dotado de una naturaleza humana, y puede llegar a poseerla actualmente, no ya por investigación propia sino por la influencia del medio. El niño irá indagando, pregunta tras pregunta, hasta agotar las posibilidades de causalismo. Para él todo tiene causa, toda acción su porqué y no descansa hasta saberlo o hasta que cree que lo sabe y su positivismo no se detiene aquí. Toda cosa tiene su causa, pero además, tiene su fin, su utilidad. Al “porqué”, añade el “para qué” y todo el día está preguntando.

Va llegando así a la idea de la necesidad de un autor de las cosas. La familia y el colegio son los que han de dar un sentido cristiano a sus preguntas; hacerles ver a Dios como autor de todas las cosas y como Padre. Es esencial este sentimiento de Filiación Divina como base de una educación religiosa sólida y firme. No deben olvidar tanto padres como profesores que esta edad es importantísima para lograr una educación religiosa y que esta educación no consiste en enseñar sino procurar “transmitir” una vida de piedad viva y sincera. La enseñanza de una práctica religiosa puramente mecánicas, sin alma, no sirven de nada.

Voluntad y carácter

Durante esta etapa, el niño va mostrándonos cada día más nuevas manifestaciones del carácter; en sus reacciones a nuestra actuación o a la actuación de los demás niños, podemos ver claramente que su inteligencia y sus sentimientos van transformando la primitiva reacción, rápida, inconsciente, temporal, en una reacción medida, consciente, con carácter. Nos damos cuenta de que el niño tiene una manera propia de sentir, de pensar y de querer. Podemos decir que, el núcleo central del carácter es la voluntad.

El niño en este período es quien lo dice más claramente. Cuando desea hacer una cosa y duda en hacerla y llega a creer que no es capaz de hacerla y por fin se vence a sí mismo, la hace y queda satisfecho, es decir cuando pasa de un sentimiento de incapacidad, a uno de capacidad, ha tenido voluntad.

En el lenguaje corriente sería conveniente saber distinguir el verbo querer, del verbo desear. Tal vez para querer es preciso el deseo, como para éste es necesario el impulso. Querer, equivale a desear una cosa y creer en la posibilidad y conveniencia de realizarla.

El niño cuando tiene carácter casi siempre sabe qué es lo que quiere, lo que tiene que hacer. Ante cada estímulo, ante cada nueva situación se produce de una manera segura en un sentido u otro. No duda. La duda es la negación del carácter, o por decirlo de otra manera; el carácter es la energía personal que resuelve nuestra duda. Y si no duda, tampoco se precipita; entre el pensamiento y la ejecución, entre el deseo y la consecución, hay un intervalo; en este intervalo se inserta el acto de la voluntad. Voluntad que no produce ni los deseos, ni los sentimientos, ni los pensamientos, ni siquiera los impulsos. No los produce, pero los escoge, los delimita, los frena, los excita.

Lo que realmente establece una diferencia profunda entre el niño temperamental y el niño de carácter, es que el primero no sabe que es lo que hace, pero el segundo sí.

En líneas generales hay que tener en cuenta la falta de seguridad en sí mismo y como consecuencia siente fuertemente la necesidad de protección y ayuda. Los padres deben estar vigilantes para no darle hecho lo que el niño puede hacer por sí solo. A sí mismo, deben insistir en lo importante que es hacer, que aprendan haciendo, aunque suponga un mayor esfuerzo, una aparente pérdida de tiempo y lo que es más costoso para una madre, no hacerse la imprescindible para el hijo. Llevarlos de la mano, en un clima de espontaneidad orientada.

La obediencia

Hay que tener en cuenta también que las órdenes que el niño recibe, las obedece o desobedece, las cumple o no las cumple. Hay niños que obedecen más que otros. Algunos, sienten una tendencia casi irresistible a desobedecer. Sin embargo, sería un error creer que siempre que el niño obedece es bueno y que siempre que desobedece es malo. Porque, en la obediencia, hay un factor que no depende del niño sino de la manera como los padres educan. Muchas cosas son obedecidas porque han sido bien ordenadas, pero muchas veces queda sin cumplir, porque han sido inoportunas e impertinentes.

El hábito de obediencia puede ser, ciertamente, la revelación, de una personalidad patológica, pero muchas veces es la revelación de que las órdenes han sido dadas sin tener en cuenta la ineludible libertad del niño.

Sociabilidad

El menor de seis años va sintiendo que es un elemento de la familia, uno más, ya es “alguien”. Momento este decisivo, porque si lo ignoran los padres, pueden truncarse la mejor de las ambiciones: ser algo. Puede decirse que el niño pasa por un período de selección profesional, en el que, buscando el modo de realizar un papel en la vida insinúa de una manera vaga e imprecisa las posibilidades de su futura actuación.

Desgraciadamente esto pasa muchas veces desapercibido de los padres y hasta del propio niño, porque en él hay una característica que en aquel momento se acentúa y seguirá acentuándose hasta la pubertad, a saber: una invencible vergüenza a ser descubierto tal cual es, como si escondiese su personalidad y ocultara sus sentimientos, pensamientos, deseos, no por temor a que los consideren malos, sino por vergüenza de que los conozcan, sean como sean. Vergüenza en la que va implícita una manifestación del sentimiento de pudor.

Su espíritu es precario, no tiene aún auto reflexión para hacer consciente su propio yo independiente. Tiene compañeros, pero no amigos.

A veces son muestra individualista, le interesan sus logros, que presentan a todos en espera de estima. Suele ser adaptable y extrovertido, su capacidad de adaptación le hace apto para la asimilación de hábitos de conducta, fundamentales para ir consiguiendo una mayor educación de su voluntad.

El afán de saber

El niño no desea que sepan como es, pero quiere saber como son las cosas, de aquí el porqué y el para qué hemos señalado. Este por qué y este para qué tienen su motor en uno de los instintos más específicamente infantiles que es el epistemológico, en el que se reúnen todas sus ansias de saber y de progresión.

Sería muy conveniente tenerlo siempre presente y ante todo sería muy conveniente saberlo comprender en sus varias manifestaciones. Porque en él, a más del por qué y del para qué, se esconden otros dos fenómenos instintivos que pueden parecerse independientes y constituyen, en estas etapas, buena parte del instinto epistemológico. Nos referimos al afán de destrucción y al espíritu de contradicción.

Pocas veces el niño destruye con los dientes apretados, sino que lo hace con una cierta sonrisa en los labios; la sonrisa del que está descubriendo o espera descubrir algo. Porque el niño destruye las cosas para saber cómo son por dentro, para saber cómo están hechas.

Y si bien el niño nos contradice muchas veces porque nosotros lo hemos contradicho antes, obligándole a ponerse unos zapatos cuando él deseaba salir con otros, o estar sentado en una silla cuando él quería estar sentado en el suelo, muchas otras nos contradice buscando en su

contradicción una reafirmación para saber realmente si las cosas son como le decimos que son

Durante esta etapa, habremos de esforzarnos en comprender de una parte la vergüenza del niño a ser descubierto tal como es y de otra el afán de destrucción y contradicción, que están en el mismo meollo de este instinto epistemológico que le procura la satisfacción de sus ansias de saber y de progresión.

El juego

El niño empieza a jugar muy pronto y hasta la adolescencia será el juego su ocupación preferida y la que representará su manifestación más clara. Durante esta etapa el juego cumple un papel determinante, por medio de esta actividad el niño se descubrirá a sí mismo y al mundo que le rodea.

Qué hacer ante las pataletas y rabietas: guía para padres desesperados

Estos episodios de ira en los que los niños parecen no tener consuelo, hacen que los padres se angustien, terminen agobiados y sin saber qué hacer; muchas veces el desconcierto los lleva a optar por tácticas desaconsejables que pueden volver más crónica la rabieta del pequeño.

El tema de las pataletas es una consulta frecuente en lo que concierne a los niños de dos y cuatro años aproximadamente, por ello cobra especial atención dentro de la psicología infantil. Pese a lo agobiante que puede llegar a ser para los adultos esta conducta, hay que destacar que hace parte de una etapa maravillosa, llena de descubrimientos y de aprendizaje. Por esto mismo los padres tienen la necesidad de instruirse para conseguir su mayor provecho.

¿Por qué se presentan?

Las pataletas, rabietas o “tantrums”, son episodios de ira y descontrol, en donde el niño puede manotear, tirarse al suelo, gritar, llorar, incluso golpearse a sí mismo o al adulto que lo acompaña. Suelen aparecer alrededor del segundo año de vida, y si se manejan adecuadamente, desaparecen dentro del proceso natural del desarrollo del pequeño, por lo general se hacen menos frecuentes al cumplir los tres años.

Analizar las pataletas es examinar al niño de dos años. Esta edad presenta ciertas características que explican su conducta y una vez que los padres las conocen, comprenden mejor a sus hijos y asumen de manera diferente las manifestaciones distintivas de la edad.

Así pues, resaltan las siguientes particularidades: “El preescolar desea con intensidad tener el control. Ansía más independencia de la que sus habilidades y seguridad permiten y desconoce sus limitaciones. Quiere tomar decisiones, pero no sabe hacer transacciones y tolera mal los engaños y restricciones. Además, no sabe expresar sus sentimientos verbalmente por lo que exterioriza su rabia o frustración con llanto o retraimiento y a veces con pataletas. Si bien estas expresiones de emociones no son agradables no debemos considerarlas peligrosas e incluso serán útiles para el desarrollo del niño.” *Dr. Guillermo Cienfuegos, médico pediatra (www.cienfuegos.cl)

De acuerdo con lo anterior, los siguientes son factores que desencadenan las rabietas en los niños:

Deseo de independencia: es característico y determinante de los dos a tres años. Al poseer la autonomía para desplazarse e interactuar de manera más directa con lo que le rodea, el niño tiene un constante deseo de explorar, experimentar y conocer el mundo por sus propios medios. Es por eso que pide que se le deje realizar acciones por sí mismo, como vestirse, bañarse, comer, etc. Cuando los adultos intervienen, se origina una pataleta.

Inconformidad ante una norma o negación: el “NO” de los padres y adultos, se convierte para el pequeño en un motivo de alboroto. El niño de esta edad, asume de malas maneras una negación que va dirigida a él y su inconformidad la transmite por la vía del llanto y los gritos. Es una forma de poner a prueba los límites, buscando con su rabieta, desestabilizar a los padres y conseguir derribar las reglas.

Medio para llamar la atención: las pataletas son formas normales que los niños utilizan para solicitar la atención de los adultos, en especial porque su capacidad para comunicarse verbalmente aún está en desarrollo y en su defecto, acuden a estas manifestaciones para expresar su frustración, desagrado o inconformidad.

Guía para padres desesperados

Siendo esta actuación algo típico de los dos años, es importante aplicar una serie de estrategias que ayudan a contrarrestar la situación. Si las pataletas son manejadas con acierto y naturalidad, los hijos ganarán una dosis importante de autocontrol y actitud proactiva hacia la frustración. Algunas recomendaciones:

No prestar atención al niño cuando está con pataleta. No tratar de calmarlo. No gritarle ni pegarle. Mejor, optar por mantener la calma, demostrarle que quien tiene el control es el adulto.

Algunos expertos recomiendan aislar al niño mientras está con la rabieta, dejarlo en un lugar donde no corra peligro por un tiempo corto (de dos a cinco minutos) hasta que se tranquilice.

Conservar reglas, límites, normas, horarios, aunque no sean del total agrado de los pequeños.

Por ningún motivo ceder al capricho del niño. Hay que permanecer firme, aunque el llanto esté agotando la paciencia. Si no lo hace, le estará enseñando a hacer pataletas para lograr sus fines.

Cuando las pataletas son en lugares públicos, con mayor razón los padres deberán demostrar su autoridad, pues estos escenarios hacen más vulnerables a los padres y ante la presión indirecta del público, pueden terminar cediendo. Si el niño ve firmeza en los padres, se tranquilizará más rápido.

Cuando el niño se calme, es bueno abrazarlo y hablarle, siempre mirándole a los ojos y acomodándose a su estatura, decirle que lo quiere mucho pero que no le puede permitir comportarse así.

Aunque es normal exasperarse cuando estos episodios suceden, piense que el niño se siente mucho peor que usted al verse desbordado por una reacción que aún no es capaz de controlar. No dude en demostrar firmeza y recuerde siempre: ¡la palabra NO también la pronuncia el amor!

Con la orientación de Gloria Serrano, asesora del Consultorio Familiar de LaFamilia.info

Deja que tus hijos jueguen

“Jugar es el trabajo de los niños”, así lo formuló la pedagoga María Montessori hace ya varias décadas, queriendo decir que el juego es la actividad básica del niño, tan importante o más que el trabajo para el adulto. Nuevos estudios revalidan esta teoría y señalan que algunos padres cada vez dejan menos tiempo para que sus hijos aprendan jugando.

La gran mayoría de los adultos organizan el tiempo de sus pequeños dejando poco o nada de espacio para jugar dentro de su apretada agenda diaria. Adicional a esto, los estudios muestran que los niños menores de tres años, juegan alrededor de dos a tres horas diarias, pero a partir de los nueve años, algunos padres suelen considerar que sus hijos son mayores para jugar y fomentan el abandono del juego. Un hecho que los expertos critican y por eso advierten a los padres que “jugar no es perder el tiempo”, pues los niños “deben jugar más para alcanzar su pleno desarrollo”.

¿Qué significa el juego para el niño?

En los niños el juego no es una actividad meramente recreativa, el juego es una necesidad para el desarrollo del pensamiento, la imaginación, el lenguaje y la socialización, la construcción de la identidad y la adquisición de una serie de habilidades que serán necesarias en la vida adulta.

Por medio del juego el niño desarrolla su capacidad intelectual. Vigotsky –famoso por sus teorías del aprendizaje- hace un valioso aporte al explicar que el niño mediante el juego va construyendo la definición funcional de los conceptos, con lo cual va desarrollando el pensamiento abstracto y la capacidad de llevar a cabo elecciones conscientes.

A través de la actividad lúdica el niño conoce y explora el mundo. El juego posibilita la identificación de los roles y la dinámica de las diversas situaciones que se viven en la esfera real, asimismo ayuda a comprender las normas de la vida en sociedad. Fernando Peñaranda, médico y magíster en desarrollo educativo y social, explica al respecto: “el niño aprende así los valores, reglas, convenciones y, en general, la cultura. De otro lado, la voluntad y hábitos como la perseverancia se adquieren más fácilmente en el juego que mediante esfuerzos más complejos como los requeridos para los trabajos escolares.”

Otro de los argumentos a favor del juego es su aporte a la construcción de la identidad, “se requiere el espacio y el tiempo para que los niños sean ellos mismos, para que se descubran en largos períodos de ocio y fantasía, para que puedan pensar por cuenta propia desarrollando su creatividad. Son los momentos en los cuales se dan cimientos para la formación de la vida interior y de la autenticidad.” añade el doctor Peñaranda.

Es también el juego el escenario por excelencia donde los niños hacen sus primeros intercambios sociales con sus pares, es en esta maravillosa experiencia donde se viven los valores característicos de la interacción humana como es la generosidad, la solidaridad, el respeto, el autocontrol, la tolerancia, entre muchos otros.

Más tiempo para jugar

Se trata entonces de entender que el juego es una actividad indispensable para el desarrollo del niño, no sólo en los aspectos físicos sino también emocionales. Por eso los padres deben considerar el juego como algo de suma importancia en la vida de sus hijos, dejarles espacios generosos todos los días para este fin, por lo que en ningún momento deben ser considerados como una pérdida de tiempo.

Fuentes: El Periódico de Aragón, Boletín Crianza Humanizada del Grupo de Puericultura U. de A.

7 Formas de promover la creatividad en los niños

La creatividad es una habilidad que ayuda al ser humano a ser flexible, recursivo, a ver los problemas de un modo diferente, a identificar las soluciones con mayor facilidad. También está relacionada con la supervivencia y la inteligencia emocional. Por eso es tan importante promover un ambiente creativo en la crianza de nuestros hijos.

Estas son formas muy prácticas y sencillas de promover esta habilidad en casa:

1. ¡Vuelve a ser niño!

Piensa como si tuvieras cinco años, ¿qué te gustaría hacer? Cocinar, pintar, jugar con arcilla... Eso mismo quiere tu pequeño, así que ¡manos a la obra!

2. No le facilites todo ni le des soluciones a “pedir de boca”

Permíteles que experimenten y se esfuercen, esta es una manera de hacerlos más recursivos, obviamente de acuerdo a su edad y capacidad, pues cada etapa tiene sus retos.

3. Oriéntalos a las soluciones

Enseña a los pequeños que equivocarse es natural y no es el fin del mundo, mejor ayúdales a encontrar las soluciones. El ambiente pesimista y de queja es muy negativo para la creatividad.

4. Permíteles tomar decisiones

A medida que va creciendo se le puede ir dejando que decida en ciertas cosas, como por ejemplo su vestuario, ¡aunque no le convine del todo!

5. Conéctalos con la música y el arte

Son formas maravillosas de desarrollar la sensibilidad, los sentidos y la imaginación.

6. Lean y creen historias

Los niños aman las historias y más si son contadas por sus padres. Déjalos formar parte de ellas, es decir, comienza con un tema y deja que ellos la continúen, así crearán una lluvia de maravillosos relatos y personajes que sólo caben en la imaginación de un niño.

7. Salte de la rutina

Hagan actividades diferentes: picnic, expedición, camping bajo techo, cine al aire libre, cocina divertida, etc. Todas estas experiencias enriquecen y despiertan habilidades creativas en los pequeños.

Y por último, algo muy importante: no limites la imaginación de los niños, déjalos que pinten el cielo verde y la grama azul o un dinosaurio con aletas de pescado. Muchas veces los adultos somos los que encasillamos a los pequeños, y de alguna forma, les prohibimos que sean recursivos y creativos.

Egoísmo en los niños: ¿cómo manejarlo?

La infancia es la etapa donde más actos egoístas se suelen presentar, pues es un rasgo que hace parte del desarrollo de la personalidad. Por esta razón, desde muy temprano los padres deben atender este llamado, y así evitar que un aspecto característico de la edad, se convierta en hábito.

Alrededor del primer y quinto año de vida, los niños tienden al egoísmo con facilidad. Alfonso Aguiló explica que en estas edades quieren ser los reyes de la casa y capturar todas las miradas: “Una criatura de pocos años parece que todo lo ansía para sí, acumula los juguetes, quizá no repara en que a otros nada les llegue. Pasa por una etapa de acusado egocentrismo infantil en la que gusta considerarse el centro de todo, que se hable de él, llamar la atención...” Señala el autor de numerosos libros y artículos de educación familiar.

Consejos prácticos

Las siguientes son ideas que ayudan a los niños a superar el egoísmo. La paciencia, la constancia y el amor que los padres le pongan a este propósito, serán claves para conseguir el éxito.

No forzar a los menores de tres años a compartir. Es importante iniciar a tempranas edades, pero antes de los 3 años lo indicado es invitarlos a compartir sin forzarlos, pues aún no tienen total comprensión del concepto. Una forma de ir creando conciencia en ellos, es por ejemplo, cuando al visitar otras casas o al recibir visitas en la propia, se le da un bombón para él y otro para su invitado, así estarán en igualdad de condiciones y le será más fácil compartir. Son primeros pasos que darán frutos más adelante.

Seguir un proceso. La psicóloga y profesora en educación infantil, Virginia González expone en un escrito los pasos que se deben ir logrando a medida que los niños crecen como parte de un proceso. Ella explica que “lo primero es ayudarle a distinguir entre lo suyo y lo que no lo es, marcando, por ejemplo, sus cosas con una señal y haciéndole ver también que hay cosas que son de todos y que hay que cuidarlas y dejarlas en su sitio cuando se terminen de usar. El siguiente paso sería enseñarle a intercambiar sus juguetes, que acepte prestar la pelota a cambio del cubo y la pala. Por último, aprenderá a regalar: haciéndole ver que dicha acción hace sentir mejor a los demás, interiorizará la grandeza de ser generoso y, lo más importante, a disfrutar con ello.”

No siempre de primero. Hay que enseñarle a que espere su turno y tolere el hecho de que hay niños que estarán primero que él. Por ejemplo las fiestas de cumpleaños son una magnífica ocasión para enseñarles a compartir, ya sea porque son los homenajeados o los invitados.

Nunca reforzar la conducta egoísta. La autoridad y la firmeza de los padres son determinantes para evitar ceder cuando hacen pataletas por no querer compartir. Es un error declinar en estas situaciones. A largo plazo el más perjudicado será el niño.

Elogiarlo cuando comparta sus cosas. Para los pequeños es muy importante el elogio de sus padres. Esto refuerza el acto positivo (generosidad) y ayuda a erradicar el negativo (egoísmo). Pero tampoco conviene hacer demasiada “fiesta”, no hay que exagerarse en las ponderaciones, pues de esta manera el niño no lo hará por la virtud como tal, sino por ganarse los aplausos de los papás.

Compartir con alegría, como dice la canción. Cuando otro niño se antoje de alguna de sus pertenencias, hay que invitarle a ceder y negociar, pueden turnarse, intercambiar por espacios de tiempo, y así evitar que se forme un drama.

Los libros como medio de enseñanza. Se puede sacar provecho al gusto que tienen niños por la lectura y elegir historias que destaquen valores como la amistad, generosidad y solidaridad. Seguramente les quedará sonando las enseñanzas de los cuentos y las aplicarán en los momentos oportunos.

Que nos vean compartir. Los adultos deben demostrar que compartir conlleva múltiples beneficios, a diferencia del egoísmo que trunca el camino de la felicidad.

Cómo educar desde la infancia para llegar bien preparados a la adolescencia

Algunos padres se sienten temerosos ante la llegada de la adolescencia de sus hijos, pues la perciben como una etapa llena de retos y dificultades. Sin embargo, no hay que amedrentarse, ¡lo que hay que hacer es prepararse!

Se suele pensar que se educa para una edad determinada, pero esto es equivocado. Aunque todo plan educativo debe irse adaptando a las necesidades de cada período, se educa para formar una persona adulta. Así que la primera clave es educar pensando en el futuro, teniendo en cuenta que la infancia es la etapa donde forjamos las bases de la adolescencia.

Antes de que llegue la adolescencia

Las primeras edades son el tiempo óptimo para cimentar las bases que se pondrán en juego durante el resto de la vida. Si desde pequeños los hijos acatan normas, cuando sean adolescentes o ya jóvenes, lo más seguro es que se adapten a ellas con mayor disposición. Por eso cuando se quieren lograr cambios o mejoras en los adolescentes, es más difícil lograr resultados satisfactorios, ya que no se puede pretender llevar a cabo una tarea que requería doce años, en unos cuantos meses.

Habrán casos especiales y excepciones a la regla. Pero existen muchas más probabilidades de que la adolescencia trascorra de forma normal, si durante los años previos el adolescente recibió una educación rica en valores y límites; a diferencia de uno que durante su infancia se le dio plena libertad de hacer lo que le provocó, dejando de lado la formación de la voluntad, el acatamiento de normas, la enseñanza de virtudes; en fin, todos los frentes que abarca la formación del ser.

Jorge Ordeig Corsini autor del libro *“Preparar la adolescencia”*, expresa en éste, el siguiente ejemplo:

“La adolescencia es una de las épocas más divertidas, apasionantes... y problemáticas de la vida. Es como una tempestad que embiste con toda su fuerza. En los antiguos barcos de vela, cuando se encontraban en medio de una borrasca, no tenían más remedio que ponerse a la capa: arriar velas, renunciar a avanzar y rezar para que el barco aguantara. Unos sobrevivían y otros se hundían. ¿De qué dependía? Esta es la pregunta clave. Y la respuesta es: de cómo estuviera preparado el barco; de que se hubiera construido bien, de que el mantenimiento hubiera sido correcto, de que la carga estuviera bien estibada, de que se hubieran hecho las maniobras previas para reducir trapo, etc. Cuando la tempestad ya se ha desatado, no se puede gobernar el barco: tiene que resistir él solo. Muy parecida es la situación de un adolescente. Si la tormenta le sorprende sin una preparación adecuada puede tener graves averías, casi irse a pique.”

No hay que dar por sentado que una buena preparación, elimina cualquier posibilidad de errores y equivocaciones por parte de los adolescentes, pues es lógico y normal que se

presenten en esta etapa, incluso estos pequeños tropiezos serán importantes para alcanzar su maduración, además, conocer y aceptar sus propios límites. Frente a este punto, Jorge Ordeig explica: “No es bueno preocuparse demasiado: si el barco estaba bien preparado, las averías no serán de importancia, y tendrán un efecto muy positivo”. Claro que por otro lado, se encuentra la libertad personal, la cual le confiere al ser humano la facultad de tomar sus propias decisiones, pese a que los padres hayan realizado un perfecto trabajo.

Plan de acción

- 1. Límites y normas desde pequeños.** Para los bebés también existen formas de enseñarles los límites, por ejemplo los horarios de alimentación, sueño, recreación, baño, etc.
- 2. No ceder ante los caprichos** y ayudarles a tolerar la frustración, con el fin de enseñar los conceptos de autoridad y formación de la voluntad.
- 3. No hacer cosas que ellos** están en capacidad de hacer como ordenar su habitación, llevar la ropa al lugar indicado, resolver pequeños problemas... Dejarles que se esfuercen a la medida de sus capacidades.
- 4. No sobreprotegerlos,** mejor darles la seguridad para que aprendan a tomar sus propias decisiones.
- 5. Fortalecer la autoestima,** básico para el adolescente.
- 6. La enseñanza de valores** como orden, disciplina, generosidad, honestidad, amistad, constancia, laboriosidad, respeto... también tienen aplicación en las edades primarias. Los niños irán interiorizando de acuerdo a su nivel de comprensión, pero para ello necesitan que los padres los familiaricen con estas virtudes.
- 7. Los padres no nacemos aprendidos,** necesitamos preparación y ayudas.

El hombre es como un bloque en bruto que durante años va adquiriendo forma gracias a la tarea, exigente y amorosa a la vez, de los padres. Este encargo requiere tiempo, dedicación y constancia, puesto que durante años se sembrará sin ver los frutos, hasta que un día aquella obra deberá brillar con luz propia y defenderse por sus propios medios, valiéndose de los instrumentos adquiridos en años anteriores.

Lectura recomendada: "Preparar la adolescencia", Jorge Ordeig Corsini. Colección Cómo Educar de Hacer Familia. Ediciones Palabra. Madrid, 2007.

CAPÍTULO 5: PADRES Y ADOLESCENTES

8 Características de la adolescencia que todo papá debe conocer

Alguien dijo en una ocasión que tener un hijo adolescente era como convivir con una persona con cierta “locura pasajera”... Pero, ¿por qué se comportan de esa manera?

Es un periodo en que se encuentran tan cambiados física, y psicológicamente, que están desconcertados. Y por otra parte, descubren su “yo”, aunque no se reconocen. Quieren ser ellos mismos, pero no saben cómo; son tremendamente inseguros. Por eso se dice que "lo que le pasa al adolescente es que no sabe qué le pasa..."

En esta etapa es cuando nace la intimidad, la vida interior; y por eso es tan importante. Comprende una travesía de la que no conocen la meta. Son inseguros, pero no quieren protección: quieren ser ellos mismos.

Por eso es necesario que se sientan queridos. Tenemos que conocerles para poder comprenderles y, de esa forma, que se sientan valorados, acogidos y queridos. Estas son algunas características que todo papá de un adolescente debe saber:

1. Nace su intimidad

Descubre su “yo”, pero no se reconoce. Descubre su interioridad y la protege. Por eso necesita tranquilidad, islas de silencio, para reflexionar sobre su vida. No le gusta que indagemos en su intimidad: quiere que le respetemos su autonomía, su forma de ser, sus conversaciones, sus cosas.

Piensa por cuenta propia y por eso se cuestiona nuestras ideas y valores. Pero es preciso decirle lo bueno que tiene, para que lo sepa y lo desarrolle... Porque muchas veces no lo saben: solo ven lo negativo que tienen, incluso aumentado.

2. Se define su personalidad y necesita autoafirmarse

No quiere ayudas porque quiere hacerlo él mismo, aunque a veces no sabe cómo.

Discute por sistema, porque quiere afirmar su independencia, su pensamiento... Por ello se rebela contra todo: sobre todo contra sus padres.

Por eso hay que saber por qué se comportan así; porque quieren ser ellos mismos, actuar por cuenta propia con su pensamiento, sus acciones, etc. Y no debemos impedirles su crecimiento, aunque sí, orientarlo.

3. Cambia su imagen

A veces crecen muy rápido, y no les gusta el resultado. Pueden tener complejos y lo pasan muy mal. Por eso hay que decirles lo positivo que tienen, porque ellos no son muy objetivos. Para que se valoren, para elevar su autoestima.

4. Inestabilidad afectiva

No controlan sus sentimientos o estados de ánimo. El sistema límbico, estrato anatómico fundamental de la afectividad, está a tope por su desarrollo hormonal. Tienen gusto por emociones fuertes, por el riesgo; porque valoran mucho la recompensa emocional por esas actividades.

Pero parte de su cerebro no ha madurado totalmente: en concreto la corteza prefrontal, que es lo último en madurar, con el pensamiento, el autocontrol, el control de impulsos, la toma de decisiones, el juicio...

Entonces son todo emociones vividas al máximo, sin un control que racionalice sus vivencias. Y como pueden estar efusivos en un instante, en otro se hunden en el más profundo abismo por algo insignificante.

Su cerebro está aprendiendo a manejarse, pero el control y el pensamiento no están totalmente operativos. Su afectividad está al máximo, pero sufre desajustes que no saben controlar.

Por eso dan prioridad a los estímulos, a los impulsos, al “me apetece”, sobre lo lógico o razonable. Porque no tienen el filtro de la inteligencia, ni el autocontrol operativos.

5. Inseguridad por todos estos cambios

Intentan demostrar, sobre todo a ellos mismos, que pueden. Ven todo en negativo, y su autoestima suele ser baja. Por eso se muestran prepotentes o insolentes a veces o con conductas agresivas.

6. Incertidumbre

No saben lo que quieren. Por eso necesitan nuestro cariño, nuestra confianza y nuestra claridad de miras para ayudarles, para ir encauzando acontecimientos hacia su madurez. Pero desde un segundo plano.

7. Esperan una libertad entendida como mayor autonomía

No entienden que las acciones tienen sus consecuencias. Que la libertad conlleva responsabilidad: que va “de la mano” de la responsabilidad. Son como las dos caras de la misma moneda. Es preciso explicárselo.

Y en familia podemos darles responsabilidades. Son como “cotas” que tienen que ir alcanzando con su comportamiento responsable, para tener más libertad: se la tienen que ir ganando...

Por otra parte, como la corteza prefrontal no ha madurado, no podemos dejarles solos ante situaciones que les desborden, que no pueden controlar. Porque son todo “acelerador”, y nada de “freno”, aunque ellos no se den cuenta o crean ser ya “maduros”.

8. Descubren el valor de la amistad

Y por eso, muchas veces la anteponen a la familia. Pero no significa que no la valoren. Solo que ven en los amigos algo muy importante, con quienes pueden conectar, y a quienes les pasa lo mismo: que son unos incomprendidos.

En resumen, necesitan que les ayudemos a aprovechar sus enormes posibilidades para madurar y mejorar como personas. También a ver las grandes energías que hay en su interior y que luchan por salir. Y que les ayudemos a desarrollarse, fijándonos especialmente en sus fortalezas y talentos, en sus cualidades “especiales”, en lo bueno que tienen, en el esfuerzo que ponen, para que lo fomenten y lo pongan al servicio de los demás.

Necesitan que confiemos en ellos, que les creamos capaces de grandes retos. Que les ayudemos en el proceso de formación de su personalidad, pero dejándoles ser “ellos mismos”. En definitiva, que les ayudemos a madurar, respetando su intimidad, sus cosas.

Y el cariño que les damos es el artífice de su maduración. A mayor rebeldía, necesitan mayor cariño, pero un cariño incondicional, pase lo que pase... Es como si nos dijeran: “si te importo, ¡préstame atención!”

** Colaboración de M^a José Calvo para LaFamilia.info. Médico de familia por la Universidad de Navarra y Orientadora familiar y conyugal por IPAQ, y a través del ICE de la Universidad de Navarra. Colaboradora habitual en la revista “Hacer Familia” sobre temas de pareja. optimistaseducando.blogspot.com.co*

Frases que un adolescente necesita escuchar de sus padres

Es posible que tu hijo sepa cuánto lo quieres y que estás ahí para cuando te necesite, ¿pero se lo has dicho? ¿Con qué frecuencia? ¿En qué circunstancias? Tal vez las fricciones causadas por la edad, dejan de lado la parte cariñosa y cercana que todo padre debe brindar.

Todos hemos tenido momentos en que necesitamos una voz de aliento, unas palabras que nos reconforten; lo mismo sucede con los hijos, en especial cuando son adolescentes. En esta etapa, cargada de turbulencias emocionales, los hijos piden a gritos la presencia, el cariño y la autoridad paterna; así demuestren lo contrario.

Las siguientes son frases que empoderan a los chicos y les recuerdan que siempre se busca lo mejor para ellos pues el amor que se siente hacia un hijo es infinito e inexplicable. Las palabras son muy poderosas, y más cuando vienen de los padres, así que ¡manos a la obra!

1. “¡Tú puedes!”

La adolescencia es una etapa de crisis, en la cual la seguridad y la autoconfianza brillan por su ausencia. Aunque no todos los chicos son iguales, son rasgos que se presentan con frecuencia. Por lo tanto los hijos necesitan saber que sus padres creen en ellos, creen en sus capacidades y los consideran más capaces de lo que ellos piensan; de esta manera los haces más fuertes y valientes.

2. “Todo en la vida requiere un esfuerzo”

No existe nada fácil en la vida, y si algún día descubren algo fácil pues es muy factible que sea incorrecto. Esto lo deben tener muy claro los hijos y no hay que esperar que sean adolescentes para hacérselo saber. Desde pequeños hay que inculcarles que toda recompensa lleva un trabajo detrás, que el artista o el futbolista que tanto admiran, tuvo que luchar bastante para ganarse ese puesto, y cuando las cosas se las pintan fáciles, pues simplemente hay “gato encerrado”.

Hazle conocer el mundo adulto –que es el mundo real– sin pintárselo de forma trágica ni tenebrosa, pero hazle saber que la vida implica retos y responsabilidades las cuales estará en plena capacidad de asumir.

3. “Aprende de los errores”

“Los errores son aprendizajes y como padres te perdonamos”. Y si quieres puedes añadirle: “confiamos en que no lo volverás hacer, pues eres un chico(a) muy capaz e inteligente!” Con

esta poderosa frase le depositas nuevamente la confianza y es muy posible que salga arrepentido, además se dará cuenta de los padres tan valiosos que tiene.

Pero también deberá saber que toda acción genera una consecuencia negativa o positiva, dependiendo del caso. Explícale que por ley de vida, cuando se falta a una norma o a un acuerdo, siempre pasará algo. Lo mismo sucede en casa, si el chico ha fallado en su desempeño escolar a causa de su descuido o ha quebrantado las reglas de familia -como por ejemplo llegar más tarde de lo permitido-, debe asumir los efectos de dicho comportamiento.

4. “Te amamos y por eso te corregimos”

Cuando los padres se abren realmente de corazón es algo que genera un impacto muy positivo en los adolescentes. Nunca sobrarán recordarles cuánto los quieren y todo lo que significa en sus vidas. Este ejercicio genera una conexión única y muchas veces es un paso determinante en la superación de los conflictos familiares.

5. “Valora cada momento y cada cosa que tienes”

Algunos chicos dan por sentado que el “mundo ideal” durará por siempre y además así lo exigen. Pues no. Si tienen un estudio, un techo, una familia que los espera, una deliciosa cena, es porque son privilegiados y deben sentirse inmensamente agradecidos. Sin necesidad de recriminarles ni echarles en cara los esfuerzos que como padre has hecho por ellos, es necesario que se los digas, pues muchos niños no han tenido su suerte.

No hace falta aprenderse este artículo a modo de libreto para recitárselo a los hijos; basta con tomar las ideas generales que desde LaFamilia.info te proponemos para adaptarlas a la situación de cada quien. Vale aclarar además que todo lo anterior, debe ir acompañado de un tono cálido, un ambiente tranquilo, armonioso y privado: de padre a hijo, de corazón a corazón.

Noviazgo adolescente: ¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?

No hay duda que las generaciones modernas van a un ritmo más acelerado de lo que se acostumbraba anteriormente; y es lo que sucede hoy con los “noviazgos” a tempranas edades. Una realidad para la que ni padres ni hijos, se encuentran preparados. ¿Qué hacer ante esta situación? En LaFamilia.info te orientamos al respecto.

Una mirada al entorno

Son muchos los fenómenos que pueden estar acelerando los procesos naturales que deben ser vividos en cada etapa de la vida, pero tal vez los más contundentes, son aquellos relacionados con el avance tecnológico y los medios de comunicación, los cuales imprimen en el mundo moderno, un ritmo tan vertiginoso que se sale de control. A esto hay que sumarle, el bombardeo constante de mensajes que los niños reciben a través de dichos medios, gran parte de ellos, emitiendo “modelos” poco aptos para su formación ética, precisamente en una edad donde el criterio aún se halla en formación, obteniendo así unos jóvenes desorientados y confusos.

De igual forma, la soledad de los niños y jóvenes, la descomposición de las familias, el poco tiempo del que disponen los padres para estar con sus hijos, la carencia de normas y límites, entre otros tantos, también afectan de forma directa esta situación.

Así pues, aparte de reconocer que existen unas condiciones en nuestra sociedad -imposibles de evitar-, la mejor alternativa entonces, es trabajar desde los hogares para que nuestros hijos se enfrenten al mundo con una voluntad firme, un conjunto de valores inalterables, un respeto por la autoridad y una familia que espera en casa rebosada de amor, comprensión, escucha y apoyo.

¿“Noviazgo” adolescente?

La adolescencia es una etapa de intensos cambios corporales, emocionales e intelectuales. Es una constante montaña rusa de emociones y sentimientos, por ello sus manifestaciones agresivas o afectivas al extremo. Es aquí donde las hormonas se vuelven inquietas y los jóvenes comienzan a vivir sensaciones hasta el momento desconocidas, como por ejemplo la atracción sexual.

Partiendo de esta base, se podría decir que lo que se presenta a estas edades no es propiamente un noviazgo; más bien es un estado de “enamoramiento” que se limita a una atracción física, la cual puede ser confundida fácilmente con el verdadero amor y llevar a consecuencias irreversibles en la vida de los adolescentes.

Decimos pues que el auténtico noviazgo, es aquella relación entre un hombre y una mujer, en donde su vínculo de amor, los lleva a vivir un tiempo de maduración para culminar en su fin principal: el matrimonio. Por tanto, hablar de algo de tanta envergadura como el compromiso marital a los quince años, es algo salido de contexto.

“El noviazgo en los jóvenes, suele ser una relación muy inestable, que se ve afectada por la inexperiencia propia de la juventud. También influyen terceras personas que juzgan, presionan, imponen, prohíben, etc. Por lo general, los noviazgos adolescentes no son duraderos, por la misma inestabilidad física y emocional de los jóvenes, que muchas veces lo hace insostenible. (...) El inconveniente de la adolescencia, es no saber lo que se quiere, y sin embargo quererlo a toda costa, aquí y ahora, sin fijarse en el tiempo y circunstancias.” Explica el autor Francisco Gras de Micumbre.com, “El noviazgo explicado a los hijos adolescentes”.

¿Prohibir, aceptar, vigilar... qué hacer?

Como es apenas comprensible, algunos padres entran en pánico cuando se enteran que sus hijos de doce o trece años han iniciado una relación de noviazgo, otros reaccionan de forma agresiva, llegando incluso a tomar posturas extremas como prohibir la relación o imponer drásticos castigos, mientras que otro grupo de padres, opta por darle de largas a la situación e ignorar por completo lo que sucede con los hijos. Ah... y no ha de faltar aquellos que alcahuetean o aprueban estos noviazgos prematuros.

Todos los casos anteriores, no son la mejor forma de afrontar la situación. Cuando los padres se inclinan por la prohibición sin dar argumento alguno, se causa el efecto contrario: el noviazgo se hace aún más atractivo y se abre el camino para que los episodios de rebeldía y/o desafío de la autoridad paterna, se hagan presentes. Al mismo tiempo, el castigo tampoco es la solución, pues el problema no está en enamorarse, sino en la ausencia de unas condiciones necesarias para ello. En cuanto a “hacerse el de la vista gorda” frente algo tan trascendental, será un silencio que hará tanto daño como el mismo castigo. Con relación a aprobar este tipo de noviazgo, es algo que corresponde a los amigos de los hijos, no a los padres, quienes deben brindar las orientaciones adecuadas desde su óptica de responsabilidad y madurez.

Lo que los padres deben hacer, es enseñarles a sus hijos a dominar sus impulsos y deseos, deben ayudarles a fortalecer su voluntad, a identificar las consecuencias de cada acto, a valorar su cuerpo como su mayor tesoro, a respetar la integridad de la otra persona, a ser asertivos y fomentar su autoestima, a saber enfrentar las presiones externas (amigos, publicidad, series, películas, música, etc.) Asimismo, se les debe explicar que cada cosa tiene su debido tiempo, se debe vivir lo propio de cada etapa, sin adelantarse al curso natural.

Para ello, los padres han de utilizar el diálogo como su mejor aliado, conversar con sus hijos de este tema con mucha naturalidad, y tal vez anticiparse, antes de que los hijos busquen información en otras fuentes, la mayoría de ellas erradas. A través de estas charlas, se les debe advertir sobre los peligros que asumen con un noviazgo anticipado y las consecuencias de iniciar una vida sexual temprana, como puede ser un embarazo no deseado, la dificultad para lograr proyectos profesionales, enfermedades que comprometen los sueños de cada quien, la materialización del cuerpo –promiscuidad-, etc.

Además, los padres deberán valerse de la autoridad con la que fueron dotados, así que en casa deben existir unas reglas claras, firmes y razonables sobre el comportamiento de los hijos en relación a sus noviazgos. También es importante expresarles cariño a los hijos, que se sientan comprendidos, apoyados, amados y bienvenidos.

Para finalizar: “La responsabilidad de los padres en la educación de los hijos, no es transferible, ni negociable. Los hijos son víctimas del silencio de sus padres, pero responsables de sus actos, si no han puesto los medios para informarse bien, de lo que es el noviazgo y los peligros que pudiera conllevar” señala Francisco Gras.

Hijos al volante: ¿cuándo entregar las llaves?

Conducir es una gran responsabilidad, está en juego la vida de quien conduce y de muchas otras personas, por eso es un tema que los padres de adolescentes no pueden tomarse a la ligera.

En algunos países la licencia de conducción se puede adquirir desde los 16 años -edad algo prematura para asumir esta gran responsabilidad-, lo cierto es que mientras sean menores de edad, los padres serán los responsables de lo que ocurre mientras ellos conducen. De ahí que sea una decisión que amerite ser analizada, y requiera además, el establecimiento de algunos acuerdos que velen por la seguridad de los hijos y la de los demás.

¿Qué tan preparados están?

No hay que hacer un extenso análisis para saber que en la adolescencia el carácter está tomando forma y la inmadurez emocional es notoria; propia de la etapa. Por eso, no es de extrañar que los jóvenes de 15 a 24 años constituyan un tercio del total de los accidentes de tránsito con víctimas fatales. Es decir, los adolescentes se accidentan tres veces más, que el resto de los conductores.

Cifras tan lamentables como estas, se deben a la combinación entre la inmadurez emocional, sus comportamientos riesgosos y la falta de experiencia en la conducción.

Establecer acuerdos

La licencia de conducción es un “trofeo” para los adolescentes, pero como todo, requiere el cumplimiento de medidas y deberes como son los siguientes:

- **Los padres pueden ser los primeros maestros.** Es una oportunidad para estrechar los lazos de confianza entre padres e hijos, además es una forma de cerciorarse con los propios ojos, la forma como conducen.
- **Durante los primeros meses es recomendable** que el joven conduzca bajo la supervisión de un adulto, incluso en países como Chile y Estados Unidos es una ley que debe practicarse hasta que los chicos cumplen la mayoría de edad.
- **Establecer horarios y control.** Acordar una hora de entrega del auto, es una forma de controlar el buen uso de este.
- **No hay que regalare un auto junto a la licencia.** El hijo debe utilizar el carro familiar, así tendrá mayor compromiso y los padres podrán ejercer el control. Después de un tiempo y de acuerdo a su comportamiento, se estudiará la posibilidad de tener su propio carro. Ojalá lo obtuviera con sus ahorros o fruto de su trabajo, de esta forma, lo valorará más y tendrá mayor precaución.

- **Puesto que el hijo está haciendo uso del auto familiar**, debe facilitarse para ayudar con los compromisos de la casa, como por ejemplo lavar el auto cuando lo utiliza, ayudar a pagar parte de la gasolina, llevar a los hermanos a clases, hacer las compras, etc.

- **Recordar el uso indebido del binomio gasolina-licor**. Aunque es una obviedad, hay que insistir en que jamás conduzcan mientras estén consumiendo licor, así sea una sola cerveza.

- **En la escuela de conducción aprenderán las técnicas de manejo**, pero es en la familia donde aprenden las normas de urbanidad, el respeto y las buenas maneras. Lecciones como ceder el paso, evitar insultos, no pitar, no apurar cuando cambian las luces, respetar al peatón... deben ser impartidas por los padres.

El ejemplo es la clave de la enseñanza. Los hijos deben ver en sus padres un referente positivo en cuanto a la conducción, el respeto de las normas, y el cuidado de vehículo.

- **El uso inadecuado de alguno de las anteriores**, debe ocasionar el retiro de las llaves.

Señales de alarma que indican que un adolescente puede tener tendencias suicidas

La conducta suicida se ha ido incrementando alrededor del mundo, incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha declarado un problema de salud pública. Según datos de esta entidad, anualmente, cerca de 800 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. En el año 2016, el suicidio fue la segunda causa principal de defunción en el grupo de 15 a 29 años en todo el mundo. Y no solo se produce en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno global que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, en 2016, más del 79% de los suicidios en todo el mundo tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos.

El suicidio es un problema complejo en el que intervienen factores psicológicos, sociales, biológicos, culturales y ambientales; sin embargo, los trastornos mentales (especialmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol) son los principales.

Cada suicidio es una tragedia que afecta a las familias y deja una huella imborrable en ellas; no obstante, es prevenible mediante intervenciones oportunas.

Señales de alarma

Teniendo en cuenta que las redes sociales se han convertido en un espacio en que los jóvenes se expresan libremente, incluso muchos manifiestan deseos de acabar con su vida por estos medios, Facebook ha lanzado una guía sobre cómo ayudar a un amigo. Esta campaña busca promover la prevención del suicidio en alianza con el Instituto Hispanoamericano de Suicidología, Decide Vivir México, *The Jed Foundation* y *The Clinton Foundation*, organizaciones sin ánimo de lucro que trabajan promoviendo el bienestar emocional, para compartir posibles señales de alarma que te indican que alguien puede estar sufriendo, angustiado o necesitando ayuda, las cuales compartimos a continuación.

Así que presta atención a estados, publicaciones, mensajes, fotos o videos que incluyan los siguientes temas:

- 1. Comentarios relacionados con sentirse solo**, sin esperanza, aislado, inútil o como una carga para los demás: “Siento que estoy en un agujero”; “No quiero volver a levantarme de la cama”; “Déjenme en paz”; “Todo lo hago mal”.
- 2. Muestras de irritabilidad y hostilidad fuera de lo común:** “Odio a todo el mundo”; “A la mie**a con todo”.
- 3. Muestras de comportamientos impulsivos:** conducción imprudente, un cambio significativo y, sobre todo, un aumento en el consumo de sustancias o exposición a otros riesgos.
- 4. Publicaciones sobre insomnio:** “Son las 3 de la mañana y sigo sin poder dormir”.

5. Abandono de las actividades cotidianas: “Vuelvo a faltar a prácticas de química, no valgo para nada”; “Otro día más bajo las sábanas”.

6. Uso de emoticonos negativos: uso repetido de emoticonos que describen los siguientes estados de ánimo.

Aunque puede ser difícil, sobre todo en Internet, saber si alguien está exagerando, siendo sarcástico o hablando en serio, cuando amenaza con quitarse la vida, siempre hay que tomarlo en serio. Estos son algunos ejemplos de frases que puede decir una persona con tendencias suicidas:

7. Hablar del suicidio o de querer morir: “No quiero seguir viviendo”; “Todo el mundo estaría mejor sin mí”; “No tengo motivos para vivir”.

8. Desesperación emocional intensa y urgente o culpa o vergüenza intensas, sentirse atrapado: “No puedo soportar más [el dolor]”; “No hay salida”; “Estoy acabado”; “Siento mucho los problemas que causé a todo el mundo”.

9. Mostrar rabia o buscar venganza: “Les daré una lección a todos”; “Se arrepentirá”.

10. Despedirse, desprenderse de bienes personales: “Los voy a extrañar a todos”; “Ya no se tendrán que preocupar más por mí”.

11. Glorificar o idealizar la muerte o hacer que la muerte parezca un acto heroico: “La muerte es bella”.

12. Preguntar dónde o cómo obtener medios potencialmente letales, como el acceso a pastillas o armas.

Adicción al celular: ¿cómo evitarla en los jóvenes?

Un teléfono móvil es una herramienta indispensable para la mayoría de nosotros, especialmente para los más jóvenes. La razón es muy sencilla: hoy en día tenemos a la primera generación de niños y adolescentes nacidos en una era totalmente digital. Podríamos decir que prácticamente nacieron con el teléfono en la mano.

Esto, sin lugar a dudas, ha supuesto un desafío para quienes queremos criar a nuestros hijos en un entorno saludable y lejos de los posibles riesgos que puede implicar el uso excesivo de estos dispositivos en su salud. No te preocupes, hay formas de evitar que esto suceda sin la necesidad de quitarles dicho aparato.

Así que has llegado al lugar correcto. Te explicaré brevemente cómo pude hacer frente al uso desproporcionado que mis hijos le daban a su teléfono celular y cómo evité que se transformara en un vicio. Te doy una pista: todo se trata de negociar y controlar algunas cosas.

Lo primero que hice fue establecer con ellos horarios para el móvil. Y en esto fui muy estricto. Mis hijos estaban emocionados por tener su primer teléfono inteligente. Para obtenerlo, les hice entender que debían moderar su uso y que habían momentos en los cuales no podrían utilizarlo.

Fui muy claro en este último punto y les di ejemplos: la escuela no es un sitio para utilizar el móvil cuando estás en horas de clase. Tampoco a la hora de sus otras actividades extra-curriculares, pues lo que menos quería era que se distrajeran. Igualmente fue a la hora de hacer algunas tareas, salvo que tuviéramos que buscar juntos alguna información y el ordenador no estuviese disponible.

Pero no solo me limité a estas actividades. Lo mismo sucedió con la hora de dormir por ejemplo. También les hice entender lo importante que es respetar los momentos familiares como es la hora de comer juntos en la mesa, o cuando están sus abuelos de visita. Esto garantiza que mis hijos puedan usar el móvil con moderación sin dejar de interactuar con otros.

No te lo negaré, lograr esto no fue nada fácil al principio pues me costaba saber exactamente qué estaban haciendo mis hijos en ciertos momentos. Finalmente, pude hallar una solución muy efectiva y nada invasiva: una aplicación móvil que ayuda a controlar y monitorear el tiempo que ellos tienen en pantalla, llamada *FamiSafe*.

Una de sus características es que puedes establecer los tiempos de uso del teléfono, el cual se bloqueará cuando tú lo determines. No quería que mis hijos me mintiesen cuando decían que hacían sus deberes para estar concentrados en el celular. Así que programé la app para que no pudiesen usarlo sino una vez culminaran sus deberes.

Mis hijos también estaban obsesionados por algunos juegos, así que también pude programar desde la aplicación el tiempo que estaban conectados en dichos juegos. Igualmente, ahora sé que cosas instalan o ven ellos en su móvil o hasta qué hora utilizan sus redes sociales.

Si bien en un principio mis hijos se sintieron un poco incómodos por ello, poco a poco se han acostumbrado. Y conforme ha ido pasando el tiempo, he sido un poco más flexible con el uso de algunas aplicaciones como algunos límites de tiempo como lo son fines de semana y las vacaciones.

Esta aplicación me la recomendó un padre de la escuela de mis hijos, y no pudo venirme en mejor momento. No sólo me ayudó a entender la cantidad de tiempo que usaban mis hijos el teléfono celular, sino también a establecer dichos límites sin tener que estar yo allí para supervisarlos.