



Cría a tu hijo como

príncipe

por Eve Saint de Jiménez

CRÍA A TU HIJO COMO PRÍNCIPE... NO COMO MENDIGO

Evelyn Saint de Jiménez

Cría tu hijo como príncipe... no como mendigo

2005

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en cualquiera de sus formas, sin previa autorización por escrito del autor.

Para conectarse con la autor:

Salvo que se indique lo contrario, las citas bíblicas se tomaron de la versión Biblia de las Américas

Edición: Luis Manoukian
luismanoukian@gmail.com

Diseño de tapa:
Diseño interior:

Impreso por
Impreso en Argentina – Printed in Argentina

CONTENIDO

- TEMA 1 ¿Qué debemos enseñar a nuestros hijos?
- TEMA 2 Consejos sobre la vida
- TEMA 3 Las necesidades de tu hijo
- TEMA 4 Un poco de orientación vocacional
- TEMA 5 Las emociones de tu hijo
- TEMA 6 Más enseñanzas
- TEMA 7 ¿Debo hacer feliz a mi hijo?
- TEMA 8 Cómo comprender a los hijos
- TEMA 9 Tiempo en familia: Cantidad y calidad
- TEMA 10 El descanso, el televisor, la computadora...
- TEMA 11 Desarrollando competencia
- TEMA 12 La importancia de jugar

INTRODUCCIÓN

Como padres podemos observar que la familia, como institución, como eje de la sociedad, no está precisamente en la lista de "éxitos". Por el contrario, cada vez más la familia está zarandeada y sacudida.

Hay problemas laborales. Hay problemas de enfermedad, y escasez económica. Hay crisis en la política, en la educación y en los medios. Hay confusión y falta de límites claros en los hogares. Pero como padres, ¿permaneceremos indiferentes ante estos embates?

Es hora de reforzar la principal tarea que tenemos como padres: criar a nuestros hijos como príncipes. Como personas de valor, dignidad, capacidad. Como personas que puedan crecer y marcar una diferencia en su mundo.

Y esto significará esforzarnos, aprender, conversar, superarnos y embarcarnos en la fantástica y desafiante tarea. Nada fácil, nada instantáneo, ¡prohibido para flojos!

Pero en nuestra tarea como padres podemos darles dignidad, capacitación y que ellos sepan en lo profundo de su corazón que son amados, aceptados y valorados por ser especiales y únicos.

¡Debemos criar hijos ganadores!

Y este material sólo pretende ofrecer ideas, sugerencias e información que contribuya a esta tarea, aportando, si es posible, un granito de arena. Porque un gran regalo que podemos ofrecerle a nuestros hijos son padres que crecen y aprenden.

TEMA 1

¿QUÉ DEBEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS?

El día que el niño se da cuenta de que todos los adultos son imperfectos, se hace adolescente; el día que los perdona, se hace adulto; el día que se perdona a sí mismo, se hace sabio.

Alden Nowlan

Enseña a tu hijo que lo que nos rodea está bajo un sistema de orden y estructura. Los psicólogos nos dicen que los niños pequeños creen que sus deseos controlan las circunstancias y causan que los hechos sucedan. Pero hay que enseñarles que la vida no es algo controlado por los deseos, sino que uno va creciendo dentro de límites y responsabilidades.

Es más, enseñarles obediencia a las leyes los libera de la carga de sus propios caprichos y deseos. El hijo necesita aprender que las leyes están para ser obedecidas, y que la obediencia es algo en relación a principios y valores, no en términos de obedecer a personas. El objetivo de la disciplina debiera ser enseñar verdad y valores a los hijos.

Y hay tres principios fundamentales que podemos y debemos transmitirles.

Gary Smalley, escritor, nos afirma estas tres pautas:

1. Fuiste creado para tener vínculos.
2. Fuiste creado con la capacidad de elegir.
3. Fuiste creado para asumir responsabilidad por tu persona.

ENSEÑA PRIORIDADES A LOS HIJOS

La importancia de las prioridades: enseñemos a nuestros hijos el orden de las prioridades.

Es como el ejemplo del frasco y las piedras. Si colocas primero las piedras grandes en el frasco, tendrás lugar para piedras más pequeñas, luego arena y agua. Pero si comienzas llenando el frasco con las piedras pequeñas, no habrá lugar para las grandes, ni las medianas.

* Puedes ilustrar a tu hijo este tema de manera práctica, para reforzar el concepto de las prioridades.

CUATRO CATEGORÍAS DE PRIORIDADES

El escritor Stephen Covey define que hay cuatro categorías de prioridades o cuadrantes:

Cuadrante 1: Actividades importantes y urgentes, las cuales deben recibir máxima prioridad, como las crisis y los proyectos que tienen límites.

Cuadrante 2: Las actividades que son importantes pero no urgentes. Estas actividades pueden ser demoradas, pero no postergadas indefinidamente. Aquí encontramos las relaciones con los demás, el planeamiento, la preparación para reuniones y eventos, y tener tiempos de esparcimiento.

Cuadrante 3: Actividades que aparentan ser urgentes, pero no son importantes, y que interrumpen otros proyectos que necesitas hacer. Ejemplo: llamadas telefónicas, algunas reuniones, interrupciones.

Cuadrante 4: Actividades que no son ni urgentes ni importantes. Sirven para tiempos de distracción, como libros de entretenimiento, programas de televisión, conversaciones triviales.

Dedica unos minutos y dibuja este esquema con tu hijo, y conversa sobre sus responsabilidades y prioridades, escribiéndolas en el cuadrante correspondiente. Recuerda: Las responsabilidades definen las prioridades.

Enseña a tu hijo sobre las metas: que son un fin intencionado que requiere acción, que satisface las necesidades y valores.

Y recuerda: Una meta debe ser medible, realista, y que dependa de uno mismo. ¡Cuántos sueños se dejan en el camino por esperar que otros tomen la iniciativa o que las circunstancias se acomoden!

Ayuda a tu hijo a desarrollar un plan para su vida. Tendrá mayores probabilidades si cuenta de un plan. La gente que no tiene planes, difícilmente logre sus proyectos.

¿Cómo enseñar a tu hijo desde temprana edad a formar metas y a tener prioridades?

Podemos explicarle sencillamente que una meta es "algo bueno que queremos lograr y por lo cual vamos a trabajar y esforzarnos". Si los hijos tienen menos de 12 años, puedes ayudarlo a fijar metas sencillas, como superar una materia difícil en el colegio, aprender a tocar un instrumento musical, realizar un deporte, estudiar un idioma. Y el hijo, al ir aprendiendo a fijar metas pequeñas, irá

avanzando a lograr metas cada vez más grandes. Puedes ayudar a tu hijo a visualizar sus metas en una cartulina visible en su dormitorio y, cuando las logra, festejar (poniendo una estrella o una "carita feliz"). Eso pone de manifiesto su avance.

Las metas pueden ser de corto plazo, de largo plazo, y de plazo para toda la vida. Lograr las metas es una manera de sentirnos bien. Ayuda a tu hijo a lograr sus metas. Acompáñalo con acciones prácticas y actitudes alentadoras.

Los planes deben ser específicos.

Tendemos a prestar más atención a aquello que vamos supervisando. Ayuda a tu hijo a escribir sus proyectos, y a trazar planes para que sus proyectos (sueños) se hagan realidad.

Enséñale a fijar metas equilibradas, en cada área de su vida. ¿Cuáles son metas de carrera? ¿Metas sociales? ¿Otras metas?

Papá, mamá, ¿cómo andan tus propias metas en la vida? Tu ejemplo vale más que mil palabras.

ÍNDICE: *Los índices de separación y divorcio son cada día más elevados: El 50% de los matrimonios iniciados termina en divorcio, y sólo cuatro de cada diez niños pasarán su vida en una familia con uno solo de sus progenitores. Y de cada cien parejas que se han casado, 5 están bien integradas, 25 se separan, y lo que es peor, 70 viven en conflicto (Fuente: Revista Aquí Vivimos, julio 2010).*

TEMA 2

CONSEJOS SOBRE LA VIDA

Y en la medida en que aceptamos a nuestros hijos, los liberamos para que puedan ser ellos mismos, en un mundo que a diario los insta a ser otra persona.

Tim Hansel

La actitud de un padre podemos encontrarla en Salmos 32:8, un salmo escrito por el rey David, Dios le dice: "Yo te haré saber y te enseñaré el camino en que debes andar; te aconsejaré con mis ojos *puestos* en ti".

A continuación hay un popurrí de ideas y conceptos que ayudan al hijo respecto a la vida.

Consejo: enséñale a tu hijo que el objetivo no es hacer las cosas tan rápidamente como pueda, sino en asegurarse en hacerlas correctas a tiempo.

Ayuda a tu hijo a descubrir sus dones...

Pregunta a personas sabias qué es lo que ven en tu hijo... qué realiza con facilidad, qué le apasiona. La opinión de personas así ayuda a facilitar la tarea.

LOS HIJOS Y LA QUEJA

El Dr. Benjamín Spock, famoso pediatra de los 60s, escribió: "El niño malcriado ni siquiera es un niño feliz en su propio hogar".

¿Cuánto debemos brindarle a nuestros hijos?

Darle todo lo que quiere no es la solución. Muchas veces los límites y la disciplina no es lo que los hijos quieren, pero es lo que necesitan.

La queja es común a los hijos. Pero el gran problema de la queja es que ocupa el lugar de una acción productiva. Cada vez que alguien se queja, disminuye las posibilidades de cambiar las cosas. Y con el tiempo, se convierte en un hábito improductivo. Y esto es válido para todas las edades.

Los hijos aprenden a ser quejosos por sentirse incapaces, o al menos cuando creen que son incapaces. La queja da una sensación de mostrar interés pero sin realmente resolver nada. A tu hijo enséñale a que te pida lo que necesita sin el quejido lastimoso. Que aprenda a pedir ayuda de manera digna y adecuada.

Un padre hace bien en tener paciencia, como leemos en Salmos 103:13-14: "Como un padre se compadece de sus hijos, así se compadece el SEÑOR de los que le temen...". La raíz de la palabra hebrea aquí usada como "compasión" también se traduce "amor profundo", "misericordia", "nutrir a quien tiene necesidad". Y con los hijos, ¡cuánta paciencia hay que practicar en los años de su formación!

Consejito:

No des largas explicaciones de tus decisiones a tus hijos, ya que así aprenden a ser más discutidores. Y si no es necesario, no des explicaciones. Y si las das, que sean sencillas y concretas.

Malcolm Gladwell escribe que el secreto al éxito y prosperidad es "La ley de las 10.000 horas". Gladwell analiza que no es suficiente tener talento, ni un alto cociente intelectual. Los científicos hablan de las 10.000 horas. Al analizar a la gente que ha logrado algo en su vida profesional, concluye que es porque seguramente ha "practicado" más de 10.000 horas en su oficio, que sería un promedio de 20 horas por semana por diez años, o 40 horas por semana por cinco años... El cerebro necesita mucha práctica para poder lograr la maestría en la tarea.

Así fue con Bill Gates, el fundador de Microsoft. Cuando tenía 13 años, su padre, un abogado próspero de Seattle, EE.UU., lo envió a un colegio privado que era uno de los únicos lugares, en ese tiempo, en que los alumnos podían aprender programación. Desde esa edad, hasta cuando abandonó la Universidad de Harvard, él había estado estudiando programación por siete años seguidos, habiendo hecho mucho más de 10.000 horas, para comenzar su propia empresa de software.

Nota: *En estos países asiáticos, Singapur, Corea del Sur, Taiwán, Hong Kong, y Japón, por ejemplo, hay muchos alumnos notables, sobre todo en matemáticas. Pero la realidad es que el año escolar japonés es de 243 días, mientras que en América, el año escolar es en promedio de 180 días.*

TEMA 3

LAS NECESIDADES DEL HIJO

Gritar y regañar a los niños puede convertirse en hábito; iy, desde luego, uno muy ineficaz!... Los padres suelen utilizar el enfado para obtener acción, en lugar de utilizar la acción para obtener acción. No funciona.

Dr. James Dobson

En Mateo 6:8b, la Biblia nos refiere a que nuestro "Padre, [Dios], sabe lo que necesitáis antes que vosotros le pidáis". Esto nos habla de la importancia de nosotros como padres de estar atentos a las necesidades de nuestros hijos.

La terapeuta Carol Tuttle escribe que los hijos necesitan ser validados durante las diferentes etapas de la vida, en las cuales es útil que los padres conozcan la etapa y sepan comunicar adecuadamente la validez en cada una. Ella sugiere las 6 siguientes etapas y el mensaje que los padres puedan comunicar en cada una:

UNO. De 0 a 9 meses de edad: Necesidad del hijo: Ser validado por ser quien es. Y la expresión de los padres es: "Bienvenido al mundo, te estábamos esperando". "Tenemos preparado un lugar especial para ti". "Tus necesidades son importantes para nosotros. Te daremos todo lo que necesites". "Dios sonrió el día que naciste".

DOS. De 9 a 18 meses de edad: Necesidad del hijo: Ser validado en explorar, percibir y actuar en el mundo. La expresión de los padres es: "Es bueno ser curioso, querer tocar, mirar, probar cosas". "Te ayudaré a explorar sin riesgos". "Te amamos tal cual eres". "Estamos aquí para cuidar de tus necesidades. No tienes que cuidar de las nuestras".

TRES. De 18 a 36 meses. Necesidad del hijo: Ser validado en expresar con su voz sus pensamientos, ideas, y sentimientos respecto a la vida. La expresión de los padres es: "Está bien que expreses lo que piensas y sientes". "Lo que piensas es importante para nosotros". "Te amamos, aunque pensemos de manera diferente". "Te amamos y escuchamos tus ideas".

CUATRO. De 3 años a 6 años: Necesidad del hijo: Ser validado en su propia identidad y carácter. "Está bien que pruebes tus límites y los descubras". "Te fijamos límites apropiados para que estés seguro y descubras quién eres". "Está bien que pienses por ti mismo".

CINCO. De 6 años a 12 años. Necesidad del hijo: Poder tener estructura, ser parte de algo, conocer y aprender. La expresión de los padres es: "Está bien aprender

las cosas a tu manera". "Está bien pensar sobre las cosas y probarlas y explorarlas".

SEIS. De 13 a 18 años: Necesidad del hijo: Separarse e independizarse de la familia. La expresión de los padres es: "Tómame todo el tiempo que haga falta para crecer y madurar". "Es bueno que sepas quién eres y practicar tu independencia". "Puedes crecer como mujer / varón".

LAS SIETE NECESIDADES BÁSICAS DEL NIÑO

John M. Drescher escribe que hay siete necesidades en el hijo:

UNO. La necesidad de sentirse importante. El niño busca atención. Como alguien afirmó: "Para el niño es preferible una paliza a ser ignorado". ¿Cómo se forma esta importancia? Su actitud hacia usted mismo, es básica y va a afectar la autoestima de su hijo. Deje que su hijo ayude en la casa. Crecer es sentirse necesario. Presente su niño a otros. Deje que el niño hable por sí mismo. Dé al niño el privilegio de elegir y respete sus opiniones siempre que sea posible. La personalidad se desarrolla al tomar decisiones. Los niños deben tener muchas oportunidades de elegir, y deben aprender a vivir con los resultados de sus decisiones. Pase tiempo con su hijo. Aliente el sentido de valor e importancia de su hijo confiándole, de vez en cuando, cosas que le entusiasmen. Cuando se confía en los niños, ellos crecen en responsabilidad y autoaceptación.

DOS. La necesidad de seguridad. Los padres demasiado dominantes, o demasiado tolerantes, traen inseguridad a la vida de sus hijos. Las condiciones que crean inseguridad son: conflicto entre los padres, cambio de domicilio, falta de disciplina adecuada, ausencia de los padres, crítica constante, cosas en vez de personas, padres inseguros. ¿Qué es lo que crea seguridad? Seguridad entre padre y madre. Un amor rico y continuo de parte de los padres hacia el niño. Este amor constante significa que el niño es aceptado cuando se porta bien, y también cuando se porta mal.

TRES. La necesidad de ser aceptado. Aceptar significa respetar los sentimientos y la personalidad del niño, al mismo tiempo que se le hace saber que no se le acepta su mal comportamiento. ¿Por qué los niños sienten que no son aceptados? Al criticarlo constantemente se crea un sentimiento de fracaso, rechazo e incapacidad. La comparación de un niño con otro indica falta de aceptación. La ambición de que el niño logre los sueños no realizados por sus padres hace que sienta que no es aceptado. La sobreprotección discapacita al hijo. Si uno espera demasiado del niño se crea un sentimiento de falta de aceptación. ¿Qué es lo que crea un sentimiento de aceptación? Reconozca al niño como único. Ayude al niño a encontrar satisfacción en lo que logra hacer. Haga que el niño sepa que usted lo

ama, y que realmente se goza con él. Acepte a los amigos de sus hijos. Mantenga una relación honesta y genuina con el niño. Escuche lo que el niño está diciendo. Trate al niño como una persona de valor.

CUATRO. La necesidad de amar y ser amado. En la medida en que incluimos a nuestro hijo en nuestra vida, en que le mostramos amor, en que respondemos a su amor, en esa misma medida él es capaz de incluir a otros en su vida, en sus amistades y en su amor. El amor es una respuesta que se aprende. El niño nace sin saber cómo amar, pero con una gran capacidad para amar. El amor entre los padres afecta la capacidad de amar del niño. El amor se debe expresar. El amor pide acción. El amor implica confianza. El amor requiere la disposición a escuchar. El amor significa contar experiencias. El amor reconoce que las personas son más importantes que las cosas.

CINCO. La necesidad de alabanza. *Al alabar a un niño estamos elogiando y amando no lo que es, sino lo que esperamos que sea*, J. W. Goethe. Muy pocas veces las personas cambian porque les señalamos los errores. Guías para alabar a un niño: Alabe la actuación del niño, no su personalidad. Alabe aquellas cosas por las que el niño es responsable, no por las que él no puede hacer nada al respecto (por ejemplo, tener ojos azules o un cabello hermoso). Reconozca que el elogio se necesita especialmente de la gente que es importante para el niño. Alabe sinceramente. Alabe al niño en lo que hace por iniciativa propia. Tenga presente que cuanto antes llegue la alabanza, mejor. Recuerde que, al dar aliento, las actitudes de los padres son tan importantes como sus palabras.

SEIS. La necesidad de disciplina. El niño que no conoce los límites para su conducta se siente inseguro y falto de amor. Encuentra libertad cuando sabe con seguridad dónde están sus límites. Definición de disciplina: viene de la raíz "discípulo", que vienen de la misma palabra latina para alumno, significando "instruir, educar, y capacitar". Disciplina abarca todo el modelado del carácter del niño a través de alentar la buena conducta y corregir el comportamiento inaceptable. Métodos de la disciplina: Use la alabanza más que el reproche. Anime en vez de regañar. Procure la honradez. Escuche las explicaciones antes de llegar a la conclusión final. Sea consistente, pero no inflexible. Evite el ridículo, el sarcasmo y la ironía. Establezca límites de conducta claros y definidos. Considere las diferencias individuales de los niños y tome sus decisiones de acuerdo con aquéllas. Distinga entre disciplinar y castigar. Castigue sobre la base del motivo, no del resultado. Posponga el castigo severo hasta que usted esté calmado y controlado. Las decisiones impulsivas generalmente hacen que luego tenga que lamentarlo. No amenace al niño. Disciplínelo o perdónelo. No castigue al niño obligándole a hacer cosas que deberían provocarle alegría. Por ejemplo, algunos padres a veces han obligado a sus hijos, como castigo, a leer poemas o la Biblia, o no asistir a una reunión de iglesia, lo cual no es bueno. Establezca un mínimo de reglas, y enfatícelas.

SIETE. La necesidad de Dios. Es esencial que los conceptos correctos sobre Dios se inculquen desde temprana edad. Pero depende enormemente del ejemplo de fe y vida de sus padres. Los niños solo pueden entender a Dios, el amor, la misericordia, el perdón, la aceptación y la verdad de la Palabra de Dios en la medida en que los experimenten en sus relaciones, particularmente en el hogar.

En Hebreos 12:7-11 encontramos unos principios bíblicos respecto a la disciplina: "Es para vuestra corrección que sufrís; Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo hay a quien *su* padre no discipline? Pero si estáis sin disciplina, de la cual todos han sido hechos participantes, entonces sois hijos ilegítimos y no hijos verdaderos. Además, tuvimos padres terrenales para disciplinarnos y los respetábamos, ¿con cuánta más razón no estaremos sujetos al Padre de nuestros Espíritus y viviremos? Porque ellos nos disciplinaban por pocos días como les parecía, pero Él *nos disciplina* para *nuestro* bien, para que participemos de su santidad. Al presente, ninguna disciplina parece ser causa de gozo, sino de tristeza; sin embargo, a los que han sido ejercitados por medio de ella, les da después fruto apacible de justicia".

Linda y Richard Eyre realizaron varios estudios preguntando a cientos de padres qué cosas se les debieran transmitir a los hijos en las diferentes etapas, considerando valores como la seguridad, la confianza, la creatividad, la amistad, el servicio, valor propio...

Ellos definieron lo que consideraron los mejores valores para transmitir como los siguientes:

Entre 0 a 6 años, enseñarles *gozo* a los hijos.

Entre los 4 y 12 años, enseñarles *responsabilidad*.

Entre los 10 y 16 años, enseñarles *servicio y empatía*.

Es claro que todos los valores se mezclan durante el crecimiento del hijo, pero los Eyre analizaron que los niños con facilidad disfrutaban de la vida, y que los padres tienen que facilitar su tarea de crecimiento.

TEMA 4

UN POCO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

En una carrera, el que porta el bastón de mano y lo entrega a otro asume un riesgo muy grande... Si no entregamos el bastón a nuestros hijos –los valores que Dios nos ha dado, y los principios de la fe en que vivimos– no importa cuán rápidamente puedan correr.

Mary Crowley

Hay cuatro preguntas útiles para hacer a nuestros hijos, según el escritor Maldonado, para facilitar la orientación vocacional:

1. ¿Puedes? ¿Tienes las aptitudes necesarias?
2. ¿Te atrae? ¿Te sentirás a gusto realizando esa tarea?
3. ¿Es posible? ¿Tienes dónde prepararte? ¿Se necesita en tu medio ese servicio?
4. ¿Quieres? Tu decisión final.

Toma tiempo con tu hijo y conversa estas cuatro preguntas, sobre todo en su adolescencia.

René Trossero, psicólogo y escritor, escribe:

“Es tu opción vocacional, no busques quien te exima de tu libertad y tu responsabilidad. Nadie debe ni puede elegir y decidir por ti. Si Dios decide algo para ti no creo que lo haga violando tu libertad. Por eso prefiero pensar que Dios elige y decide contigo. No creo que Dios se anticipe eligiendo por ti; sí creo que se compromete y elige contigo cuando lo haces seria y libremente” (“Pensar y Vivir en Libertad”).

Aprende a reconocer los intereses y talentos de tu hijo. Cada hijo es único, y en diversos estudios, los psicólogos analizan que hay toda una variedad de tipos de inteligencia, que sería bueno que como padres podamos aprender y fomentar en nuestros hijos.

La inteligencia emocional llega a ser el 90% del éxito en las posiciones de liderazgo. La inteligencia emocional es cómo tratas con la gente, manejas las relaciones y te comprendes. Tu simple cociente intelectual aporta hasta un 25% de tu eficacia. Pero la inteligencia emocional, que es saber administrar tus

emociones y conocer a los demás, es imprescindible. Hay estudios que indican que los que han sacado mejores notas en el colegio no son necesariamente los que logran tener "éxito". No presiones a tu hijo a sacar las mejores notas: tener notas altas no significa necesariamente que luego sobresalga en su vida personal y profesional.

Se estima que uno de cada tres trabajadores no está conforme con su trabajo. Como padres queremos muchas veces imponerle el futuro al hijo, una carrera, una vocación. Pero darle alas para elegir lo que al hijo le apasione, es darle alas para volar en el futuro. Y si ama su trabajo, tendrá muchas más posibilidades de avanzar y salir adelante.

Albert Einstein dijo que la imaginación es más importante que la información. Abramos camino para que nuestros hijos desarrollen sus dones, sus capacidades, su imaginación.

CONSEJO: El escritor Denis Waitley afirma que debemos ayudar a nuestros hijos a fijar metas de manera creativa: "Para construir un patrón de expectativas positivas para tus hijos, necesitan una manera de evaluación. Los niños saben que están haciendo bien lo que hacen cuando la tarea o proyecto está bien definido, y las metas están claramente afirmadas. ¿Cómo puede un niño experimentar la emoción de llegar al blanco cuando no sabe cuál es el objetivo? Los niños necesitan ver el final antes de comenzar la tarea, porque si no, perderán interés. Cuando le das una tarea a tu hijo, tal como limpiar su habitación, tienes que ser específico en decirle lo que quieres que haga, cuándo quieres que lo haga y luego aférrate a tus instrucciones. Al proveer un final claro y específico, tu niño podrá anticiparse a disfrutar tiempo con sus amigos cuando completa la tarea".

CIFRAS: *Mil quinientos millones de niños viven con menos de treinta euros al mes, quince millones de niños menores de cinco años mueren cada año por falta de cuidados, más de cien millones viven en la calle, cuatrocientos millones sufren explotación por causa del trabajo, la mayor parte de las veces en condiciones indignas.*

El maestro y los derechos del niño ¿historia de un malentendido? Barcelona, Octaedro-Rosa Sensat, 2004.

PENSANDO EN LA ARGENTINA

Cifras del 2002. Un 50% de los jóvenes que ingresan a la universidad abandonan durante el primer año. Se estima que en la provincia de Buenos Aires unos 47.000 alumnos del secundario abandonan cada año, mientras que otros 400.000 no trabajan ni estudian.

El 70% de los menores de 14 años es pobre.

Los adolescentes hoy son explotados económicamente; 1.200.000 trabajan en condiciones laborales sumamente precarias.

UNICEF www.un.org.ar

Argentina es el segundo productor mundial de bulimia y anorexia.

La Nación, 16/7/2002.

La tasa de suicidios entre jóvenes que tienen entre 10 y 19 años creció casi al doble en la última década, siendo la más alta en todo América. Ciudad Internet, 25/9/2002, Programa Nacional de Estadísticas del Ministerio de Salud.

Un 60% de adolescentes reconoció que algunas noches supera el litro de cerveza. Y 800.000 adolescentes de entre 12 y 15 años consumen alcohol en forma más o menos regular. La producción de cerveza creció al doble en la última década. Clarín, 22/6/2002. Dos de cada tres estudiantes secundarios beben alcohol habitualmente.

La demanda de consultas de menores con problemas psiquiátricos creció casi un 60% entre 1994 y 1996. La Nación, 15/9/1997.

(Fuente Eirene Argentina).

MÁS SOBRE LA ARGENTINA

Hoy más de 500.000 chicos y chicas de menos de 14 años trabajan en este país.

El 27% lo hace en un negocio, una oficina, un taller o una finca.

Las actividades a las cuales son sometidos los niños son diversas. Las más comunes se dan en la industrial textil, la del calzado, en la construcción, la minería y en la fabricación de ladrillos. Además, miles de niños trabajan en la vía pública y más de la mitad de los niños que trabajan lo hace en el sector rural; recolección de ajo, zanahoria, cebolla, arándano, papa, tomate, uva y calabaza.

El 24% son cartoneros y vendedores ambulantes.

En la provincia de Tucumán, más del 40% de los chicos de edad escolar trabaja en las zafras del limón, así como también en los cortaderos de ladrillo, adonde trabajan 300 niños de entre 12 y 17 años.

En el campo, el porcentaje de niños y niñas que trabaja es el doble que en las ciudades. La razón principal es el bajo nivel de ingresos de los peones rurales que

fuerzan a los hijos a dejar la escuela y emplearse, por lo cual quedan atados al círculo de pobreza.

Revista *Aquí Vivimos*, junio 2010.

TEMA 5

LAS EMOCIONES DE TU HIJO

Nada rebaja tanto el nivel de una conversación como levantar la voz.

Anónimo

“La gente que ha aprendido a regular sus emociones está en una posición mejor de conocer lo que los demás piensan de ellos”, escribe Carroll Izard. Cuando uno está desbordado de emociones o incapaz de expresarlas, se le hace difícil interpretar las reacciones de los demás. Por eso la comunicación es vital en la familia. El hijo necesita expresar lo que vive interiormente, y sí, ¡aún aquello que nos duele que ellos expresen! Pero un niño que aprende a conocer sus emociones, será un adulto más fuerte y resiliente.

Enséñale a tener contacto con sus emociones. Entonces podrá manejarlas mejor. Son señales, advertencias. Quien gobierna sus emociones podrá gobernar mejor su vida. Que tu hijo aprenda a empatizar con otros. Empatizar es la habilidad de percibir lo que otro siente y también experimentarlo.

Una persona muy emocional decide de manera muy rápida. Cuantas más emociones sin el equilibrio del pensamiento, resulta en menos capacidad de pensar y decidir apropiadamente. Decidir es elegir entre alternativas. Nuestros hijos aprenden cuando toman decisiones ante alternativas. O sea, que tu hijo aprenda a ser consciente de sus emociones, y también consciente de su capacidad de pensar, decidir y actuar.

Es importante escuchar las emociones del hijo. ¿Cómo se escuchan? Observando, indagando, prestando atención.

El Dr. Gabor Mate, médico y escritor canadiense, escribe que luego de muchos años de atender a pacientes, ha visto consistentemente cómo la gente con enfermedades crónicas estaba caracterizada por una parálisis de “emociones negativas”, en particular, el enojo. La supresión del enojo contribuye a muchas enfermedades. Por eso recomienda que cada persona tome conciencia de las emociones que vive, y las pueda expresar y resolver saludablemente. Pero esto, en gran medida, depende de la formación dentro del hogar.

Mantén abiertas las líneas de comunicación. La buena comunicación es esencial al éxito de tu hijo. Mantén una actitud de siempre estar abierto al diálogo, disponible a conversar, aún cuando signifique momentos de dolor o tristeza.

Aprende a hacer preguntas específicas más que genéricas para que el hijo pueda aprender también a ser específico en expresar sus necesidades.

LA DIFERENCIACIÓN EN LA FAMILIA

Murray Bowen, de la Facultad de Medicina de Georgetown de los EE.UU., uno de los fundadores de la terapia familia, formuló una escala de diferenciación. La diferenciación es la capacidad de un miembro de la familia de definir las metas y los valores de su propia vida sin ceder a las presiones de unidad familiar que le rodean, de decir "yo" cuando los demás exigen "tú" y "nosotros". La diferenciación significa la capacidad de ser "yo" mientras me mantengo conectado. El otro extremo de la diferenciación es la fusión, donde cualquier acción de uno automáticamente mueve al otro, ya que no hay conciencia del yo, sino sólo de "nosotros" y de la culpabilidad del "tú". Parece que estuvieran unidos y juntos, pero realmente están "fusionados".

El hijo tiene que vivir esta diferenciación, de sentirse único, y que posee vida propia e intereses personales. Pero muchos padres, inmaduros, pueden absorber y negar la individualidad del hijo.

La Dra. Mary Pipher escribe: "Cuando el niño se culpa a sí mismo, o a sus propios fallos, su sufrimiento se manifiesta como depresión. Cuando culpa a otras personas –a sus padres, a sus compañeros, o a la cultura en general– expresa su dolor a través del enfado. Esta última opción a menudo se confunde con una actitud rebelde, o incluso delictiva. De hecho, la cólera suele enmascarar un profundo rechazo del ser y una intensa sensación de pérdida".

Tu hijo es responsable de sus propias emociones, y un padre tiene que aprender a escuchar, comprender, y en lo posible, sólo hacer preguntas en lugar de dar respuestas.

Para pensar:

El niño aprende más por las preguntas que por las respuestas.

TEMA 6

MÁS ENSEÑANZAS

*Los niños pueden olvidar lo que usted dijo...
pero jamás olvidarán cómo los hizo sentirse.*

Carl W. Buehner

Enseña a tu hijo a tomar decisiones. Lo contrario a tomar decisiones es la falta de control, lo que daña la vida mental y física. Tu hijo necesita sentirse que es capaz de decidir y asumir responsabilidades.

Las personas necesitan tener control sobre su vida. Quizás sea la mayor necesidad de todas. En realidad, lo que se necesita no es estar en control todo el tiempo, sino tener una sensación de control.

Por eso, ante el divorcio, escasez, y problemas familiares el niño pierde sentido de control. Al tomar sus propias decisiones, el niño aprende a controlar su vida. Como padre, ayúdale a decidir, y a decidir pensando y evaluando sus decisiones.

Permite que al ir creciendo tu hijo vaya tomando cada vez más sus propias decisiones. Cuando el bebé nace está completamente en las manos de sus padres, pero al ir creciendo, el padre va soltando la supervisión en forma escalonada y responsable sobre la vida del hijo, para que él llegue a la madurez y a la independencia a los 18-20 años.

Un principio para recordar: Los privilegios van aumentando en la medida que aumenta la responsabilidad del hijo. Es decir, en la medida que el hijo es responsable, pueden aumentarse sus privilegios.

Respecto al trabajo: Enseñemos a los hijos que Dios creó el trabajo para ser principalmente una actividad espiritual, no como algo económico y social en primer lugar.

Enseña a tu hijo el valor de pedir disculpas.

Enseña a tu hijo a ser productivo. No le robes su iniciativa y sus emprendimientos. Mucha agresión en nuestros hijos (como también en una persona adulta, como resultado) surge de la frustración de no lograr lo que se

quiere. Colaboremos como padres para que nuestros hijos no se frustren en lo que desean lograr. Eso sí, hay que enseñarles que avanzar tiene el costo del esfuerzo y la responsabilidad, por más que después la recompensa sea el logro de un sueño.

Enseña a tu hijo a alimentar su vida espiritual. Como padre o madre, disfruta de la naturaleza, lee buenos libros, medita, ora, ten actividades comunitarias de valor espiritual, para que tu hijo aprenda de tu ejemplo. Habla bien de tu fe, habla bien de servir al prójimo, y tu hijo querrá seguir tu ejemplo.

Enseña a tu hijo a enfocar. Que pueda estar atento a los asuntos que trae entre manos, y no dispersarse.

Enseña a tu hijo que no siga a la multitud. Que aprenda a ser individuo, a tener opinión y valores propios. Como dice la poesía de Robert Frost, poeta (1915) *"Yo tomé el camino menos transitado, y eso marcó toda la diferencia"*.

Tu hijo necesita aprender valentía y determinación. El presidente de los EE.UU., Dwight Eisenhower dijo; *"No es el tamaño del perro en una pelea lo que importa. Lo que importa es el tamaño de la pelea que tiene el perro"*.

Necesita también aprender a trabajar bajo presión, que es cuando uno mismo se fija límites mayores de los que tiene actualmente. Esta es una buena clase de presión, una presión útil y productiva, de querer crecer y avanzar. (Porque hay presiones que surgen de la incapacidad y la falta de claridad en la vida que no son buenas.)

Que los hijos aprendan a ser serviciales. Hoy es común escuchar en los grandes supermercados la pregunta, *"¿En qué puedo ayudarle?"* Y en el hogar mismo está la oportunidad de ser serviciales.

Enseña a tu hijo a atacar el problema, no a la persona. Pero como padres, tenemos que dar el ejemplo... dejemos de atacarnos y agredirnos dentro de la familia y busquemos respuestas a los problemas.

¿Cómo aprende un niño?

Un proverbio chino dice:

Yo escucho y olvido.

Yo veo y recuerdo.

Yo hago y comprendo.

Padres: piensen en cómo reforzar el aprendizaje de tu hijo.

El hijo piensa: *Si algo me interesa, entonces le presto atención*. Nos interesa todo aquello que afecta nuestras necesidades y metas. Como padres podemos comunicar interés en lo que viven nuestros hijos. Fomenta los intereses de tu hijo.

La dependencia se crea cuando una persona tiene más poder que otra. Debemos fomentar la independencia de nuestro hijo, a conocer sus capacidades, para que no haya actitudes de víctima ni dependencia. Y en realidad, nadie es completamente independiente: llegamos a ser lo que se llama "interdependientes", es decir, tener un equilibrio entre ser autónomo y vivir en relación a los demás.

Hay que encontrar el equilibrio entre cuatro aspectos de la persona:

Sentir

Pensar

Decidir

Actuar

Estos cuatro aspectos en equilibrio ayudan a que una persona pueda crecer y desarrollarse. Y más aún en nuestros hijos.

Como familias tengamos rituales: Celebremos eventos, cumpleaños, aniversarios y toda ocasión significativa. Los rituales son actos simbólicos a los cuales les atribuimos significado. Y dan estabilidad y personalidad a la familia.

"Es mejor viajar con esperanza que llegar", decía Robert Luis Stephenson. Enseñemos a nuestra descendencia que la vida, más que llegar a un destino, es un viaje de toda la vida.

LA PERTENENCIA

La importancia de pertenecer es básica al ser humano. El ser humano básicamente vive dentro de la tribu (el hogar), aunque tenga su costo y haya que convivir bajo reglas y no se hace siempre lo que se quiere. Hay que ceder sabiamente para convivir con otras personas. Pero los beneficios son mucho mayores que su costo.

El pertenecer es fundamental al ser humano. Al "pertenecer" recibimos amor y afecto. "Pertenece" es una necesidad mayor a la necesidad de "estima", por esto es tan fuerte la presión de los amigos de nuestros hijos. Por eso, en un grupo, pocos expresarán su opinión si es diferente a la de la mayoría.

La envidia no es tanto en querer cosas, sino en querer ser como las personas que tienen esas cosas. Y hoy el excesivo materialismo está creando mucha envidia y mucha presión sobre las familias a consumir más.

La agresión es una emoción natural, y social. Es aprendida de los padres, los medios y los pares. Como padres, una buena comunicación con el hijo lo ayuda a conocerse, aún en su enojo y frustración.

Pero recordemos que todo esto implica tensión. La tensión ocurre entre:

Lo que no tengo y lo que quiero.

Lo que quiero, y lo que no quiero.

Lo que es bueno y lo que no es bueno.

Lo que hago y lo que creo que soy.

Lo que pienso de mí mismo y lo que otros piensan de mí.

Conversa con tu hijo respecto a estas tensiones, para que puedan juntos reflexionar y sacar conclusiones.

Por lo tanto, fortalezcamos a nuestros hijos en medio de sus vivencias para que ellos aprendan a manejar sus emociones y tensiones.

TEMA 7

¿DEBO HACER FELIZ A MI HIJO?

Una clave importante en la comunicación sobre cualquier tema es terminar toda conversación con una coma y no con un punto final.

Zig Ziglar

John Rosemond, un psicólogo de familia, afirmó que es fácil mantener a un hijo feliz dándole todo lo que quiere... y dice: "Mantener un hijo feliz requiere menor esfuerzo, menor energía y ciertamente menor coraje que ayudar a un niño crecer".

La idea central de Rosemond es que brindarle al hijo todo lo que quiere es destruirle su autoestima, es decir, que el hecho que el padre haga cosas todo el tiempo por el hijo le impide su crecimiento, su iniciativa, su imaginación, autonomía y determinación. La autoestima, escribe Rosemond, es la actitud de "¡Yo lo puedo hacer yo mismo!".

"La razón más importante que tiene un niño para ser bueno es el amor que sus padres sienten por él. Cuando falta eso, tiene pocos motivos para ser bueno".
John Drescher.

Sobre la felicidad

No es un estado permanente, siempre estaremos entre la tristeza y la felicidad. Según los estudiosos de la felicidad, una vez que uno tiene un techo sobre su cabeza y comida sobre la mesa, el dinero no aumenta la felicidad.

La felicidad tiene que ver con sentir que uno logra sus metas. La gente más feliz es más optimista y aventurera. El enojo ocurre cuando se frustra el logro de metas. Es una respuesta a una ofensa, y generalmente se enfoca en lo que es pasado. El contentamiento es la sensación de haber logrado metas.

La gente es feliz en relaciones en donde el dar y el recibir está equilibrado.

Cómo enseñar gozo a los hijos, según los Eyre:

- ❖ Entusiásmate junto a ellos, deja de ser tan formal y serio, y disfruta de la vida con ellos.

- ❖ Ten un diario de familia, en donde anoten los viajes que hicieron, las aventuras que tuvieron, sus logros, sus momentos de alegría. Hablen y recuerden los tiempos durante los momentos en familia.
- ❖ Haz de la alegría una prioridad en tu hogar, sé alegre como padre, sé una persona llena de humor y buen ánimo.
- ❖ Aprende a incorporar la espontaneidad dentro de la familia... ¿Cómo se explica esta aparente contradicción? Teniendo una mente abierta para los momentos en que los hijos se quitan los zapatos para correr descalzos por el pasto, revolcarse jugando en el jardín, mojándose bajo la lluvia.
- ❖ Hagan actividades divertidas: escuchen música alegre, y salten y bailen junto a sus hijos, tengan una noche de disfraces, duerman en una carpa en su patio, hagan un pequeño fogón para asar salchichas...
- ❖ Permitan que sus hijos usen el cuerpo para expresar alegría y júbilo, que puedan estar en contacto con la naturaleza, que sean libres para abrazar y ser abrazados.
- ❖ Disfruten de la naturaleza.
- ❖ Transmite a tus hijos la alegría de pensar, razonar y tomar decisiones.

Cuando una familia atraviesa un período de rebelión de un niño, es importante que le digan: "Nada que puedas hacer hará que dejemos de amarte".
David Jeremiah.

PADRES COMO LÍDERES

Hay cinco acciones que identifican Kouzes y Posner como el liderazgo clave, apto para padres:

UNO. Modela el camino, vive los comportamientos que quieres que otros adopten.

DOS. Inspira con una visión compartida. Lo que más motiva a las personas (y a los hijos) no es ni el miedo ni la recompensa, sino ideas que capten su atención.

TRES. Desafía el proceso. Los líderes aprenden de la adversidad.

CUATRO. Facilita el desarrollo de los demás. No solo los hijos deben ser animados y alentados, sino que deben creer que son capaces de actuar y poner sus ideas en acción.

CINCO. Anima el corazón. Inspira a las personas.

Las creencias son motores de pensamiento y comportamiento. Los valores son guías de comportamiento que indican lo que es bueno y malo, importante y no importante.

EL PODER

Hay cinco bases para el poder en el liderazgo, según French y Raven, psicólogos sociales, que también funcionan en el hogar:

1. El poder por recompensa. La persona funciona a base de castigo o recompensa según su comportamiento o rendimiento.
2. El poder de la coerción, a través de castigo, amenaza o soborno. "Si no haces esto, recibirás aquello".
3. El poder del experto: por conocimiento superior.
4. El poder legítimo: por la posición.
5. El poder referencial: por ejemplo y modelo.

Analiza como padre cómo estás en estas áreas, y ejerce tu autoridad con firmeza y claridad de la manera correcta. Si bien los primeros tres puntos se usan en el hogar, no son necesariamente los mejores. Piensa en los puntos 4 y 5 y refuézalos en tu familia con tus hijos.

Observación:

Un padre tiene estas formas de poder sobre sus hijos, pero ellos tienen poder sobre el padre, reteniendo sus afectos.

Según una encuesta realizada por el Ministerio de Educación de la Nación, que involucró a más de 3 mil jóvenes de todo el país, 4 de cada 10 adolescentes pasan más de la mitad del tiempo en su habitación. Lejos de ser un dormitorio, el cuarto propio constituye un cosmos donde tiene lugar la formación de la personalidad. Revista Aquí Vivimos, julio 2010.

Tema 8

CÓMO COMPRENDER A LOS HIJOS

Se dice que el niño promedio hace 500.000 preguntas para cuando llega a los quince años. Esto significa medio millón de oportunidades de enseñar. Muchas de estas preguntas son: "¿Por qué?" y "cómo" y nos llevan directamente a los pies de Dios.

John M. Drescher

Haim Ginott fue profesor de psicología en la Universidad de Nueva York en los años 60s. Brinda varios consejos para ayudar a los padres a comprender mejor a sus hijos.

- ❖ Elige con cuidado tus palabras. Uno cuida sus palabras con los demás adultos, pero a menudo habla sin pensar con los pequeños. No le digas al niño lo que debe sentir y qué pensar...
- ❖ Reconoce los sentimientos de tu hijo. Toma en serio sus emociones, incluso cuando la situación no nos parezca importante. Escucha a tu hijo sin emitir juicio, para así descubrir lo que le está molestando. En los momentos en que tu hijo está enojado o irritado, la meta de un padre es que el niño se sienta comprendido, no tenido en menos.
- ❖ Pon fin a un comportamiento inadecuado. Los padres tienen que fijar límites en la conducta. Los padres deben distinguir entre las emociones de los hijos y sus acciones.
- ❖ Evita las amenazas y el soborno, no funcionan ni cambian el comportamiento de los hijos. El problema con los sobornos es que nuestros hijos pueden llegar a ser manipuladores, y preguntar, "¿Qué me vas a dar si lo hago...?".
- ❖ Sé breve al dar instrucciones.
- ❖ Facilita las cosas para que los hijos cooperen. Ofréceles opciones, dentro de límites razonables.

TRES COSAS QUE DESANIMAN A NUESTROS HIJOS

UNO. Estar demasiado ocupados como padres.

DOS. No prestar atención a nuestros hijos, olvidando de alentarlos, escucharlos y acompañarlos. Podemos traerles pequeños regalos, dejarles notas con mensajes, asistir a sus actividades deportivas y más.

TRES. Al compararlos con otros.

Quizás el ingrediente más importante en una disciplina adecuada es la coherencia. Algo que estaba mal ayer sigue estando mal hoy. Algo que merecía castigo la semana pasada debe merecerlo también ésta. Charles R. Swindoll.

EN LUGAR DE CRITICAR

Muchos padres asumen que la crítica es la única manera de corregir conductas no deseables en el niño, pero muchas veces logran el efecto contrario.

Nancy Samalin escribe que hay cinco alternativas al criticar a los hijos:

UNO. Describe lo que hay que hacer. Cuando los niños cometen errores, lo cual invariablemente hacen, responde al enfocar tu respuesta en el problema más que en el chico. Describe cuál sería la solución del problema si son muy pequeños, o pregúntales cuál sería la solución al problema si son más grandes.

DOS. Deja que el chico sufra las consecuencias menores de un comportamiento indeseado. Si han roto su juguete, quizás sea bueno no repararlo ni reponerlo inmediatamente. No seas tan rápido en reemplazar sus posesiones, no en enmendar consecuencias.

TRES. Trata a los errores como el comienzo de un aprendizaje, no como el fin del mundo. Cuando los chicos están en dificultades, a menudo criticamos sus errores y les mostramos cómo corregirlos. Pero nuestra intervención puede echar abajo su autoconfianza y robarle de oportunidades de descubrir sus propias soluciones.

CUATRO. Afirma a tus hijos cuando están luchando en sus problemas. Si están frustrados o en dificultades, no les eches la culpa por estar en esta situación, sino más bien diles, "No es fácil, ¿verdad? Pero estoy segura que podrás solucionarlo". No les digas, "Vamos, eso es fácil de arreglar", ya que puede aumentar su sentido de incapacidad.

CINCO. Expresa apreciación y valoración. Los hijos no tienen que sacar excelentes notas en el colegio para recibir elogios. Podemos encontrar muchas oportunidades todos los días para felicitarlos por un trabajo bien hecho, por un acto de bondad o un problema que hayan evitado. Es mejor alabar de manera específica y dirigida al esfuerzo, en lugar de decir generalidades.

Piensa dos veces antes de criticar. A veces los miembros en la familia tienen la necesidad de señalar cada error. Es mejor criticar en privado, sin dañar la relación con el hijo.

Cuidado con decir "siempre" o "nunca" en cuanto a la conducta de los hijos.

Queremos que nuestros hijos teman más las consecuencias de ciertos actos que a nosotros. De manera ordenada y objetiva podemos señalarle a un niño que la vida es una serie de decisiones, y que ciertas decisiones conllevan ciertos resultados. Alan Loy McGinnis.

TEMA 9

TIEMPO EN FAMILIA: CANTIDAD Y CALIDAD

Es preciso que aprendamos a disfrutar más de nuestros hijos. Tal vez sea cuando el perro se ha olvidado de pedir salir, y la sopa está borboteando sobre la cocina, y todos los de la casa están peleando por ver su programa de televisión favorito, pero a veces debemos disfrutar de los niños. Quizás la mayoría de las veces.

Denise Turner

En una investigación, el 80% de la gente afirmó que la familia era su prioridad principal. Sin embargo, no le dan el 80% de su tiempo de prioridad. El trabajo es importante, pero también lo son tu cónyuge y los hijos. El uso de tu tiempo como padre indica dónde están tus prioridades.

Preguntas que nos sugiere el escritor Stephen Covey:

¿Cuándo fue la última vez que pasaste una hora ininterrumpida jugando con tus hijos?

¿Cuándo fue la última vez que tuviste una larga conversación ininterrumpida con tu cónyuge?

Por lo tanto, consulta a tu familia respecto a los tiempos juntos.

¿Qué podemos hacer juntos?

¿Qué puedo hacer por cada uno de ustedes individualmente?

Una familia exitosa tiene cuatro ingredientes:

- ❖ Planeamiento
- ❖ Enseñanza
- ❖ Resolución de problemas
- ❖ Diversión

Be, Do, Have

Estas tres palabras en inglés significan: "Sé, Haz, Tiene". Esto nos recuerda el orden de las cosas... en primer lugar está la importancia de ser, luego hacer, y

finalmente tener. Es el orden de las prioridades y valores para la familia. En estos tiempos se enfatiza más el "tener" que el "ser". Pero la persona que "es", luego puede "hacer" y luego puede "tener", lo cual implica crecimiento y madurez. Y la persona es valorada por su esencia, por "ser" lo que es.

Enseña a tu hijo a mejorar, no en ganar. Enfocar solo en ganar puede dañarlo.

Si sólo realizas compras, o miras televisión o juegas a la computadora con tus hijos, estás limitando sus experiencias e inteligencia. Si a tu hijo algo le apasiona, ayúdalo a explorar su pasión. También ayúdalo a explorar diferentes aspectos. Si es más bien callado, ayúdalo a hablar; si habla mucho, ayúdalo a callar. Si es introvertido, ayúdalo a desarrollar una vida social. Si es extrovertido, ayúdalo a tener tiempos de quietud.

TEMA 10

EL DESCANSO, EL TELEVISOR, LA COMPUTADORA....

Los padres son las normas.

Thomas Fuller

Para dormir mejor... Los niños cuyos padres no son disciplinados respecto a sus horas de descanso demoran más el horario de dormir, se despiertan más a menudo durante la noche, y tienen más problemas de comportamiento durante el día. Entre las edades de tres a siete años, los niños necesitan diez a doce horas por noche; los niños mayores de ocho hasta doce años, necesitan al menos nueve a diez horas por noche, según la Dra. Judith Owens.

LA TELEVISIÓN, LOS VIDEOJUEGOS Y OTROS

Un niño mira televisión hasta 20 horas por semana o más. Haz reglas respecto a la TV. Mira la TV con tus hijos. Conversa sobre los programas. Busca actividades que sumen: Rompecabezas, libros, DVDs, cocinar, cantar, hacer proyectos juntos.

La experta en familias, Mary Pipher, advierte que la televisión, que cautiva la atención total del niño cada vez que se prende, es un padre mucho más poderoso. "Es la primera vez en la historia de la raza humana que los chicos están aprendiendo cómo comportarse por ver la televisión más que por observar gente de verdad".

Un estudio publicado recientemente indica que el mayor problema no es la televisión misma, sino la falta de interacción del niño con sus padres. Afirma que el tiempo pasado frente a la televisión es tiempo perdido de interactuar con los niños.

El Dr. Dimiti Christakis dice que por cada hora de televisión que se mira, cae la comunicación entre padres e hijos un 15%, resultando en que los hijos escuchan 770 palabras menos de los adultos, resultando en menor diálogo y verbalización de los hijos. En conclusión: nada reemplaza los beneficios del tiempo compartido entre padres e hijos (sin televisión).

La televisión impacta en la química del cerebro... cuanto más miras la televisión, cuanto más fácil es para tu cerebro caer en pasividad. Esto significa que

los mensajes entran a tu cerebro sin tu participación. Es por eso que la publicidad dirigida a los niños y adolescentes funciona tan bien.

Limita o elimina el tiempo de la televisión, en el Internet, en las redes sociales, y con el uso de los teléfonos celulares. Los estudios indican que ocho de cada diez programas de televisión contienen violencia. Los dibujos animados, sin embargo, son peores, promediando ocho actos violentos cada dos minutos. El televisor está encendido hasta siete horas diarias. Para cuando un hijo se gradúa del secundario, habrá pasado más tiempo viendo televisión que cualquier otra actividad, excepto dormir. Habrá visto 18.999 asesinados y habrá visto 350.000 comerciales. Hay estudios que indican que cuanto mayor televisión ve una persona, más disminuye su actividad cerebral.

Uno de los efectos nocivos de la televisión es la promoción de productos insalubres para las personas. Disminuye la cantidad de gaseosas que toman como familia. (Se advierte que las gaseosas diarias aumentan la tendencia hacia la obesidad en un 60%.) Enseña a tu hijo hábitos de compras, y recuerda que las comidas más sanas están más escondidas dentro de las góndolas del mercado. Otros efectos secundarios de las malas dietas: mayor desobediencia, peleas, pobreza, y nivel educacional.

La adicción de los videojuegos es un gran mal en los países desarrollados del mundo. En el mundo ya hay clínicas especializadas para atender a adultos y chicos. En Corea del Sur, por ejemplo, la octava parte de la población entre nueve y treinta y nueve años son adictos o bordean la adicción a los videojuegos. En el 2005, según *The Washington Post*, por lo menos diez coreanos del sur murieron de coágulos de sangre que ocurren cuando la gente está sentada en la misma posición muchas horas. Los adictos pueden llegar a jugar hasta cuarenta y ocho horas seguidas. El problema de estas adicciones es que llevan a los jugadores al sedentarismo y aislamiento del mundo real.

Para pensar: Cuanto más tiempo de televisión ven los niños, más materialistas se pueden volver. En los 70s, un niño podía llegar a ver 20.000 comerciales, pero hoy la cifra se ha duplicado a 40.000. No es de sorprender entonces el poder adquisitivo que influencia a nuestros hijos a pedir y comprar.

Se aconseja que los niños de menos de 2 años no miren televisión, ya que es una etapa en que el cerebro está desarrollándose con gran rapidez. Niños mayores de dos años no debieran ver más de dos horas diarias de televisión, sugieren los especialistas. Y aún así es mucho.

Los aparatos electrónicos en las habitaciones de los adolescentes dañan su salud debido a que afecta su manera de dormir, según una encuesta británica. El sueño "chatarra" compite con la comida "chatarra" en cuanto a su influencia sobre los adolescentes y jóvenes. Una encuesta arrojó que el 25% de los adolescentes

se duermen viendo televisión, escuchando música, o con algún objeto electrónico encendido como una computadora. Un 40% de los adolescentes informaron que su calidad de sueño era afectado por estas situaciones. Un médico en el Centro de Sueños de Edimburgo afirma que los adolescentes están teniendo descanso "chatarra", en donde no duermen ni lo suficiente ni con la calidad necesaria para que su cerebro descansa como debiera.

Tener la televisión en la habitación del niño aumenta:

El bajo rendimiento escolar.

Problemas de sueño.

Aumenta la posibilidad de obesidad.

Aumenta el riesgo a fumar.

Las horas que ven televisión. Cuando la televisión está en el dormitorio, calculan que un niño ve nueve horas más por semana que cuando está en un lugar común de la casa.

TEMA 11

DESARROLLANDO COMPETENCIA

Los niños llegan hasta nuestros brazos ansiando ser reconocidos, anhelando ser aceptados tal como son para poder ser ellos mismos. De esta forma, cuando deban vadear el veloz torrente de sus tiempos, podrán mantenerse bien plantados, y no dependerán de la presión de sus iguales para obtener de ellos su modelo. Ya no les resultará indispensable ser aceptados por su grupo de pertenencia.

Charles R Swindoll

DESARROLLA LA CAPACIDAD DE COMPETENCIA (CONFIANZA) EN TU HIJO

Jim Taylor, psicólogo, escribe: "La sensación de competencia se desarrolla cuando los niños están convencidos de que tienen la capacidad necesaria para transformarse en personas de éxito... Cuando los padres son sobreprotectores pueden privar a un niño de las oportunidades esenciales para desarrollar su sensación de competencia en determinadas áreas, tal como la madurez emocional, la toma de conciencia, la comprensión y el control de sus emociones".

El Dr. Daniel Goleman escribe, "La confianza que posee una persona en su propia capacidad tiene un profundo efecto sobre sus posibilidades. Las personas que se consideran efectivas logran recuperarse de los fracasos; su enfoque se basa en cómo afrontar las situaciones en vez de preocuparse por lo que pueda salir mal".

Es importante mantener un frente común como padres, en donde un cónyuge afirma lo que el otro ha dictado respecto a los hijos. Quizás los padres no siempre estén de acuerdo, pero deben mantener un frente común para evitar que los hijos "dividan y conquisten".

Capacidad implica responsabilidad. Alexander MacLaren.

Los hijos necesitan aprender que los privilegios son el resultado de cumplir con las responsabilidades.

Reduzcamos los pedidos y reglamentos a lo mínimo necesario (ino los abrumemos con miles de demandas!) pero seamos firmes en mantenerlos.

Año tras año, se le otorga al niño más responsabilidad y más libertad (ambas son compañeras) de modo que la liberación final en su temprana adultez no es sino la disminución final de la autoridad. Dr. James Dobson.

Ayuda a tus hijos en sus errores y equivocaciones. Un hijo fracasa más en aprender por el desánimo que por otra causa, así que ¡anímallo! No dejes que el desánimo lo deje en el camino.

Ayuda a tu hijo a tener capacidad de introspección. En el silencio y en la meditación hay reflexión, análisis y toma de conciencia.

Enseñando la verdad a los hijos

Crea un ambiente de honestidad. No mientas delante de tus hijos. No sobre-reacciones ante una pequeña mentira de tu hijo...

Enseña tacto a la par de la verdad. No hay que decir todo lo que se piensa. No castigues la honestidad. Si el hijo ha tenido la valentía de decir la verdad, es importante reforzar esta conducta de honestidad.

La acción no surge del pensamiento, sino de la disposición para la responsabilidad. Dietrich Bonhoeffer.

Aprende a eliminar el estrés innecesario de la vida de tu hijo, con demandas y exigencias que no son necesarias. Aprende a tener en orden tu hogar, a enseñar a tus hijos a ser eficientes y ordenados con sus tiempos y sus prioridades. Evita que tu hijo entre en actitudes competitivas que pueden sobreexigir su vida.

AMPLIANDO LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS

A continuación hay una lista de algunos temas que no se enseñan en los colegios, y sin embargo, son vitales para la formación presente y futura del niño.

1. Cómo llevarte bien con los demás.
2. Cómo leer con rapidez.
3. Cómo fijar metas y administrar el tiempo.
4. Cómo interpretar las finanzas.
5. Cómo negociar y usar contratos.
6. Cómo ahorrar e invertir.
7. Cómo tener éxito en la vida.

8. Cómo hacer marketing y cómo lanzar una idea. (Tomado del Internet).

Como padres, analicen estos ocho puntos y busquen maneras de enseñárselos a sus hijos. Ahora, ¡quizás los mismos padres tengan que aprenderlos antes de enseñarlos!

ERRORES DE PENSAMIENTO

Un terapeuta escribió que hay varios errores de pensamientos en los padres: "La escuela es un desastre. ¿Por qué tengo que ir?".

El pensamiento erróneo del hijo es la injusticia. La gente se excusa a diario con el tema de la injusticia para poder hacer acciones incorrectas. Conversar con el hijo respecto al porqué de las obligaciones y responsabilidades de manera abierta y no confrontativa.

"El profesor me odia". El hijo está en postura de víctima. Habla con tu hijo: Cada uno es responsable de cómo responde a lo que hacen los demás. Si la persona se ve como víctima, entonces busca justificar evadir sus responsabilidades. Necesita un padre que le diga: "No eres una víctima, eres responsable de tus acciones frente a lo que te sucede".

"Este juego de video es buenísimo, no sé por qué mis padres se ponen mal". Acá el chico está haciendo lo que se llama "Tener orgullo en la negatividad", en donde ellos se ven fuertes dentro de esa negatividad. Esto sucede mucho entre adolescentes con baja autoestima, que buscarán juntarse con otros chicos iguales a ellos, en donde no hay expectativas ni deseos de mejorar. Lo peor que puede hacer un padre es discutir sobre los aspectos negativos del hijo, porque la pelea le otorga mayor poder al hijo. Si el hijo percibe que su conducta le da poder, seguirá persistiendo en esa conducta negativa.

Es importante entender que los chicos creen que estos pensamientos son correctos. Equivocarse está bien, pero un padre necesita elaborar y conversar estos temas con sus hijos, ya que pueden terminar construyendo la vida de ellos sobre mentiras y errores de pensamientos (Cultivate Life).

LA EDUCACIÓN y datos según UNICEF y Globalissues.org (2010)

Casi mil millones de personas en el siglo XXI no pueden leer un libro ni firmar sus nombres: la mayoría son mujeres.

Casi la mitad de la población, unos tres mil millones de personas, viven con menos de 2,50 dólares por día. Un 80% de la humanidad vive con menos de 10 dólares al día.

Cada día mueren 25.000 niños por la pobreza. Por año mueren 1,8 millones de niños por diarrea, 1 millón por malaria, y 2,2 millones por falta de inmunidad.

Más de 3 millones de niñas entre los 8 y 12 años, son víctimas de mutilación de genitales femeninos. Y miles mueren por enfermedades relacionadas a la infección y embarazos complicados.

En todo el planeta, las mujeres hacen dos tercios del trabajo mundial, pero sólo ganan el 10% de los ingresos mundiales y son dueñas de menos del 1% de los medios de producción.

TEMA 12

LA IMPORTANCIA DE JUGAR

Nuestras alegrías domésticas son los dones más deliciosos del mundo, y el gozo de los padres con sus hijos es la más sagrada de las alegrías de la humanidad. Convierte sus corazones en buenos y puros, y eleva a los hombres cerca de su Padre celestial.

Johann Heinrich Pestalozzi

El juego (el jugar) produce creatividad e imaginación. El educador Piaget escribió: "El juego es la primera experiencia de libertad en el mundo".

El Dr. Stuart Brown, especialista en el tema del juego, escribe lo siguiente: "Lo que separa el juego de otras actividades es su aparente falta de propósito. El juego se hace por el solo hecho de jugar... Es voluntario, y tiene una atracción inherente. Es divertido. Te hace sentir bien. Es una cura para el aburrimiento. El juego provee libertad del tiempo. Experimentamos una conciencia disminuida del yo. Dejamos de preocuparnos si nos vemos bien, o torpe, inteligente o tonto... Otra característica del juego es que tiene un potencial de improvisación... Finalmente, provee un deseo de continuación... Las cosas que más te atan o te limitan, la necesidad de ser práctico, de seguir reglas establecidas, de agradar a otros, de usar bien el tiempo, todo envuelto en una culpa autoconsciente –se eliminan. El juego es su propia recompensa, su propia razón de ser... Cuando los padres y los docentes fuerzan demasiado a que los chicos lleguen a sus logros, los niños no experimentan sentimientos de competencia y no crean dentro de sí un propio sentido de maestría".

Scout Eberle escribe que la mayoría de la gente atraviesa un proceso de seis pasos durante el juego, aunque quizás no ocurran en el orden exacto:

1. Anticipación, expectativa.
2. Sorpresa, lo inesperado, un descubrimiento.
3. Placer.
4. Comprensión, adquisición de un nuevo conocimiento, una incorporación de ideas previamente desconocidas.
5. Fortaleza, la maestría que viene de la experiencia constructiva y comprensión.
6. Equilibrio, gracia, contentamiento, compostura.

¡Qué buenos son los beneficios de un tiempo de juego!

Por otro lado, al analizar a unos asesinos en prisión, se descubrió que la falta de juego en la infancia de los mismos era un factor tan importante como cualquier otro factor que precedían sus crímenes. Otro estudio documentó que los niños abusados con tendencia a la violencia disminuían su violencia al jugar. Una investigación propone que hay una conexión entre la falta de juego intenso y el Déficit de Atención (DA). Hay terapeutas que proponen que niños con media o bajo déficit de atención tengan mayores espacios de juego intenso y social para mejorar su condición.

Para los niños el juego es importante para su desarrollo de inteligencia.

Pasa tiempo con tus hijos haciendo muchas actividades diferentes. Visitar museos, acuarios, jugar al básquet, tocar instrumentos de música, leer con ellos, reparar cosas con ellos...

El Dr. Brown dice que el juego es más bien un estado mental, más que una actividad. "Recordemos la definición de juego: una actividad absorbente, aparentemente sin propósito que provee disfrute y la suspensión de la conciencia propia y el sentido del tiempo. También es automotivador, ya que quieres volver a hacerlo... Mirar deportes, una novela, o un excelente drama en la TV es una forma común de jugar, así como leer una novela".

El Dr. Stuart Brown afirma: "Cuando dejamos de jugar, comenzamos a morir... Lo opuesto al juego no es el trabajo, sino la depresión. El juego y el trabajo se sostienen mutuamente. No son polos opuestos en nuestro mundo. El juego y el trabajo son como las vigas que sostienen nuestra casa para que no colapse encima nuestro".

El escritor del siglo XIX, Johan Christoph Blumhardt, advirtió de cuidarnos de la tentación de entrometernos continuamente en el juego de los niños. Este sabio escritor enfatizó la necesidad de la actividad espontánea en un niño.

El educador Friedrich Froebel, el padre del jardín de infantes moderno, enfatizó la gran necesidad del niño de jugar de manera intensa y perseverante, para así llegar a ser un adulto determinado y capaz de realizar sacrificios por su propio bienestar y el de otros.

Albert Einstein escribió que si uno quería hijos brillantes, había que leerles cuentos de hadas. Y si uno quería que fueran aún más brillantes, había que leerles más cuentos de hadas.

Como padres tenemos que desaprender el gran énfasis en los logros académicos en desmedro del juego, del tiempo de sueños y esparcimiento.

Busquemos crear memorias de juego en nuestros hijos. Jugar con nuestros hijos aumenta la comunicación, nos une, afloja las tensiones y produce recuerdos maravillosos.

Comparar el presente con el pasado me hace comprender lo maravilloso que es estar aquí, en este lugar, junto a mis hijos. Freda Ingle Briggs.

Conclusión:

Si jugamos bien, mejoramos en nuestra vida personal y familiar. Cuando dejamos de jugar, afloran problemas.

Observación:

Cuando un participante en el juego es dominante, agresivo o violento, realmente no está jugando, no importa a qué jueguen. Ya deja de ser juego y se convierte en algo malsano.

La risa es la clave para sobrevivir durante la particular tensión de los años de educación de los niños. Si se puede ver el lado agradable de la tarea, también se podrá hacer frente a las dificultades. Dr. James Dobson.

CARTA DE UN HIJO A TODOS LOS PADRES

No me des todo lo que te pida. A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo tomar. No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también y no quiero hacerlo. No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes, a veces me pidieras las cosas, yo las haría con más gusto y más rápido.

Cumple las promesas, las buenas y malas. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídetelo y mantén esa decisión. Déjame valerme por mí mismo. Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

No digas mentiras, ni me pidas que las diga por ti. Aunque sea para sacarte de un apuro, me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices. Cuando yo hago algo malo, no me exijas que te diga "por qué lo hice". A veces ni yo mismo lo sé. Cuando estés equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti, y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos. No me digas que haga algo si tú no lo haces. Yo aprenderé y haré lo que tú hagas, aunque no lo digas; pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

Enséñame a amar y conocer a Dios. No importa si en el colegio o la iglesia me quieren enseñar, porque no vale de nada si yo veo que tú no conoces ni amas a Dios.

Cuando te cuente un problema mío, no me digas: "No tengo tiempo para boberías" o "Eso no tiene importancia". Trata de comprenderme y ayudarme.

Y quiéreme y dímelo. A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no creas necesario decírmelo (Anónimo).

Palabras finales:

Es arduo y esforzado el trabajo de ser padres. Pero si tu hijo percibe que es especial, único y amado, tendrás un hijo príncipe. Y significa más que dinero, cosas materiales... significa que el hijo sabe que el corazón de su padre está en su favor, que el padre piensa lo mejor de su hijo, y así lo disciplina y lo educa.

Y si Dios mismo envió a su Hijo Jesucristo para dar la vida por nosotros –en palabra, hechos, ejemplo y esperanza–, podemos creer que como padres, Dios también nos dará todas las respuestas necesarias para nuestros hijos. Sólo debemos tomarnos de la mano de Dios, crecer en la Palabra de Dios (la Biblia) y practicar los principios cristianos, creyendo que nuestros hijos son tesoros encomendados en nuestras manos para formarlos y amarlos y prepararlos para la vida con sabiduría.

Salmos 127:3-4, NBD dice: "Los hijos son una herencia del SEÑOR, los frutos del vientre son una recompensa. Como flechas en las manos del guerrero son los hijos de la juventud".

Que como padres seamos esos guerreros valientes para criar a nuestros hijos en los caminos de Dios, y que podamos lanzarlos, como flechas a la vida, a ser personas de bien, trabajo, emprendimiento y ejemplo.

Y que podamos decir como padres, como Johann Sebastián Bach, el gran compositor, que escribía *SDG* en todas sus obras: "Soli Deo Gloria", *Solo para la gloria de Dios*.