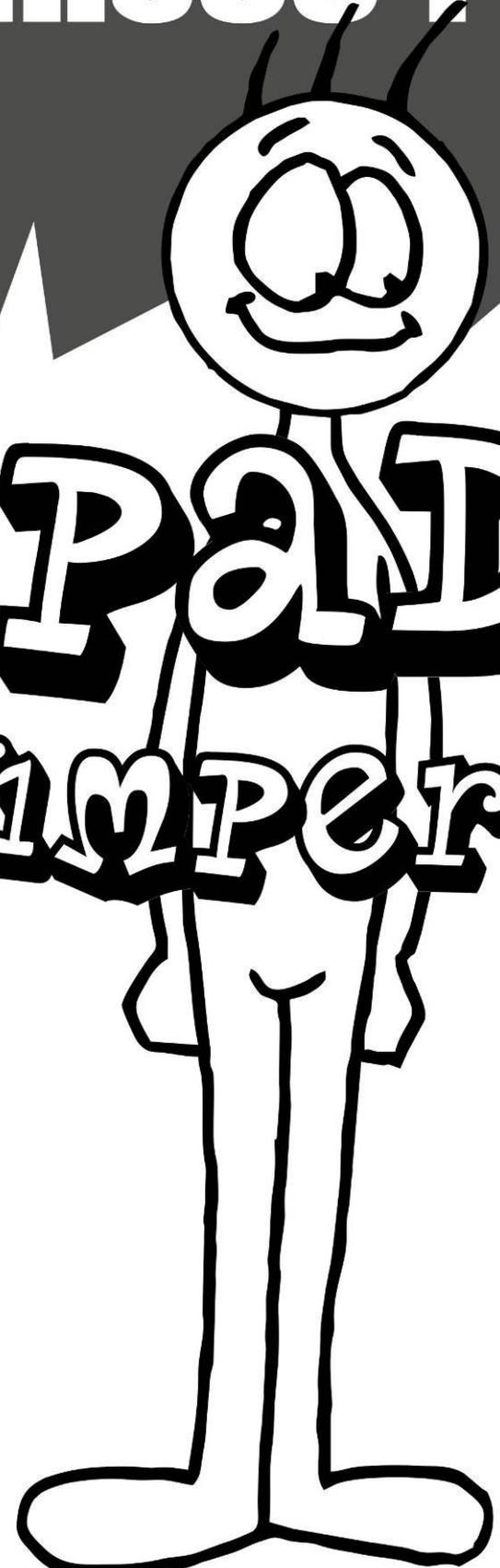
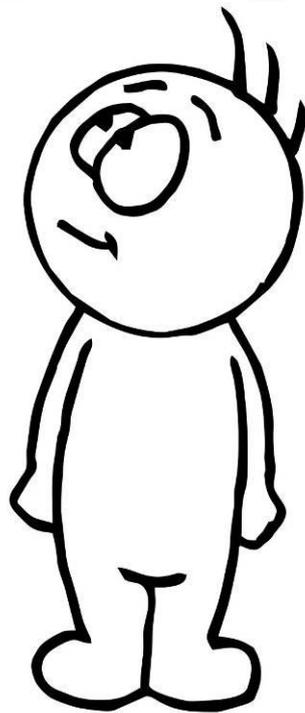


HIJOS PERFECTOS

Un manual para crecer
como padres
por Eve Saint de Jiménez



PADRES IMPERFECTOS



Ideas Cruzadas producciones

INTRODUCCIÓN “HIJOS PERFECTOS, PADRES IMPERFECTOS” 2010

Cuando se juntan los padres, es para quejarse de los hijos, como si los hijos fueran extraterrestres de comportamiento dudoso y ajeno a la tarea de los padres: como que la conducta de los hijos fuera procedente de otro planeta, y no como resultado de la formación y educación en el planeta hogar. Los padres parecieran asombrarse de que los hijos son difíciles, rebeldes, complicados, exigentes... como si nada tuvieran que hacer. “¡Oh, sorpresa, qué está pasando con mi hijo!” exclaman muchas veces.

Pero es tiempo de auto-examen y reflexión con la mano en el pecho. ¿Qué hacemos como padres, qué nos toca hacer, qué podemos mejorar y aprender?

Porque la pregunta de fondo es, ¿cómo eres como padre? ¿Estás creciendo en tu tarea de mayor valor que pueda tener una persona? ¿Estás dejando que tu hijo sea el blanco de tus quejas y reclamos en lugar de hacerte un examen objetivo frente al espejo?

El sociólogo Anthony Campolo escribió: “Habría que notar que Dios tuvo dos hijos perfectos, Adán y Eva, a quienes puso en el medio ambiente perfecto del Edén; sin embargo, ambos se rebelaron en contra de Su voluntad. Donde hay libertad, habrá rebelión.”

Nuestros hijos son perfectos como hijos: son lo que tienen que ser, hacen lo que tienen que hacer... nada impide que sean plenamente hijos. Si se portan bien, son perfectamente hijos. Si se portan mal, son perfectamente hijos. El hijo no tiene que hacer nada para ser hijo, ¡ya lo es! Pero para nosotros, los adultos grandotes, hay mucho que hacer.

¡Como padres somos más que imperfectos y tenemos mucho que trabajar y madurar para ser mejores padres!

Un padre escribió: *La gente siempre se está quejando de cuán malas están las cosas y cuán difíciles son sus hijos. Pero, ¿no será que es porque están demasiado ocupados, demasiado impulsados y demasiado egoístas? ¿Será que no quieren la inconveniencia de criarlos? Porque disciplinar y entrenar y nutrir un hijo siempre es inconveniente.*

Porque el principio sencillo se encuentra en 2 Corintios 12:14 Biblia de las Américas: “...Porque los hijos no tienen la responsabilidad de atesorar para sus padres, sino los padres para sus hijos.”

TEMARIO

Tema 1 Padres sanos (porque los padres también necesitan ser sanados)

Tema 2 El aprendizaje

Tema 3 Las necesidades de tu hijo

Tema 4 Conoce a tu hijo

Tema 5 La importancia de la familia

Tema 6 La disciplina en los hijos

Tema 7 Enseñando la resiliencia

Tema 8 La diferenciación, la triangulación y el paternalismo

Tema 9 Vivir la fe en el ejemplo

TEMA 1 PADRES SANOS (PORQUE LOS PADRES TAMBIÉN NECESITAN SER SANADOS)

Antes que ser padres, hemos sido individuos y personas. Y como individuos y personas, necesitamos la madurez de enfrentar nuestras historias personales, comprender cómo afecta nuestro presente, y qué cambios podemos hacer. Y sobre todo al ser padres, entregar lo mejor de nosotros como adultos a nuestros hijos. Pero esto significa madurez y cambios. Pero encontramos en el pasaje de Juan 14:18 que Jesús dijo: “No os dejaré huérfanos; vendré a vosotros.” Nosotros como padres necesitamos ser sanados de nuestros dolores, comprender que necesitamos superar y dejar atrás cosas que no nos ayudan a ser mejores padres.

J.B. Phillips afirmó: “La temprana concepción de Dios está casi invariablemente fundamentada sobre la idea del niño sobre su padre.” Tal es la importancia de un padre. La misma imagen del padre, presente, ausente, bueno o malo, marca en el hijo una huella profunda.

Por eso, como adultos padres, necesitamos crecer, ¡con urgencia! 1 Corintios 14:20 dice: “Hermanos, no seáis niños en la manera de pensar; más bien, sed niños en la malicia, pero en la manera de pensar sed maduros.”

El pediatra judío, Janusz Jorczak, escribió a los padres: *Tú mismo eres el niño que debes aprender a conocer, criar e iluminar. Exigir que otros te provean respuestas es como pedir a una mujer extraña que dé a luz tu hijo. Hay descubrimientos que sólo pueden nacer de tu propio dolor, y son preciosos. Busca en tu hijo la parte no descubierta de ti mismo.*

Este mismo hombre, el 6 de agosto de 1942, al estar con doscientos niños huérfanos que estaban bajo su cuidado y fueron obligados a subir en trenes que los llevarían a la cámara de gas de Treblinka, rechazó las propuestas de sus amigos gentiles que ofrecieron organizar su escape. Jorczak eligió acompañar a sus niños. Sus últimas palabras registradas fueron: “Uno no deja sólo a los niños enfermos durante la noche, y uno tampoco los deja solos en momentos como estos.”

Un padre que no recibió una buena crianza tiende a repetir sus errores. (Y ningún padre tuvo una crianza perfecta... como dice el refrán, Las manzanas no caen lejos del manzanero). El hogar debiera ser el mayor lugar de confianza y seguridad. Muchos padres no han sido hijos confiados y tienden a ser padres desconfiados e inseguros. Los hijos necesitan padres firmes.

Frase para pensar: *Si vas a pasarte la vida lamentándote por las deficiencias de tu padre, tus hijos tendrán un padre inmaduro de quien seguir lamentándose.*

La inseguridad de los padres: Muchos nos preguntaremos si tenemos confianza y seguridad en nuestra tarea... pero la realidad es que debemos aprender a ser padres responsables, consecuentes, y asumir la responsabilidad de criar a nuestros hijos al máximo de nuestras capacidades.

William James, padre de la psicología americana, enseña el principio “como si”... Actúa “como si” fueras un gran padre... Actúa “como si” tuvieras toda la madurez y conocimiento. Toma fuerzas en hacer lo que sabes que es correcto, aunque las emociones no te acompañan. Toma la decisión de actuar en lo correcto, y así, día a día, construirás la familia que anhelas.

Es importante que un padre trabaje en su propia persona para poder tener una imagen saludable de sí mismo. Nunca dejes de crecer o aprender... lee buenos libros,

busca el buen consejo, instrúyete continuamente, aprende a observarte tu propio carácter para poder hacer los ajustes necesarios.

Lo peor para un hijo son los sueños no realizados de sus padres... Hay varios escritores que han observado este pensamiento anterior. Nos indica que padres frustrados y limitados comunicación frustración y limitación a sus hijos. El padre tiene que vivir su propia historia, para que su hijo pueda vivir su propia historia; liberando al hijo de tener que resolverle la vida a su padre.

No transfieras tu historia personal a tu hijo. Permite que tu hijo no esté condicionado a tus experiencias, sobre todo tus malas experiencias. Muchas veces los temores y desilusiones de los padres se transmiten a los hijos, de modo que los hijos comienzan la vida con temores y desilusiones ¡prestados!

El amor de un padre, o la falta de amor, tiene gran impacto en la vida del hijo. La falta de amor o distanciamiento de un padre está relacionado con la falta de valor propio, estabilidad emocional, depresión y ansiedad. La falta de amor y aceptación del padre aumenta las posibilidades de agresión, abuso de drogas y alcohol, y la delincuencia. Las investigaciones no quieren disminuir la importancia de la madre en el amor hacia sus hijos: pero simplemente quieren recalcar la enorme importancia del padre en el momento de transmitir aceptación y valor a su hijo.

El juez inglés Paul Coleridge señaló que la desconfianza entre los padres marcaba de por vida a sus hijos con sus actitudes. (Daily Mirror, 17/6/2009)

Un padre que no ha resuelto sus necesidades emocionales básicas tiende a volcarse a dos extremos; a ser duro y distante, o a ser complaciente, con dificultad en fijar límites y valores.

Un padre inseguro ha vivido estas cosas en su propio hogar de crianza:

Sentimiento de fracaso e inseguridad.

Falta de ánimo.

Críticas excesivas.

Desilusión expresada por sus propios padres.

Desaprobación

Humillación por burlas.

No ser valorado en su individualidad.

Actitudes de pesimismo y derrota

Exageración de las dificultades de la vida

No ser escuchado ni comprendido.

La comunicación no es abierta.

Poco diálogo, muchas discusiones y peleas.

No dar permiso a la expresión de emociones negativas.

No se permite el enojo.

Soledad.

Culpa.

Vergüenza.

Pero si tenemos la responsabilidad como padres, ¡aprendamos de nuestros errores para no pasarlos a nuestros hijos!

Muchos padres cargan un dolor presente a causa de una formación insegura. Y necesitamos la valentía de no transferirles a nuestros hijos nuestras propias heridas.

Uno de los obstáculos a nuestro crecimiento como padres es que nos aferramos al pasado de manera negativa y triste. Los padres se convierten en prisioneros de sus historias pasadas y no viven el presente en plenitud.

La terapeuta Alice Miller escribe que como adultos, no necesitamos amor incondicional, ni aún de nuestros terapeutas. Es una necesidad solo en la etapa de la infancia, una que nunca podrá ser suplida luego en la vida, y “estamos jugando con ilusiones si nunca hemos hecho luto por esta oportunidad perdida.” Ella escribe: *Sólo un niño necesita (y lo necesita absolutamente) amor incondicional. Debemos darlo a los hijos que nos han sido confiados. Debemos poder amar y aceptarles todo lo que hacen, no solo cuando sonrían encantadoramente, sino también cuando lloran y gritan.*

Ella escribe que la más grande de las heridas—el no haber sido amado tal cual uno era—no puede sanar sin el trabajo del luto. Por eso, Alice Miller escribe que el fin de la terapia, no es corregir el pasado, sino permitir que el paciente pueda confrontar su propia historia y poder atravesar el luto del mismo.

Como padres, entonces, tenemos que mirar nuestra historia y comprender que hay necesidades de nuestra infancia que no fueron suplidas, heridas que fueron producidas, que hoy pueden estar afectando nuestra capacidad como padres. Es más, nuestros hijos nos confrontan con los cabos sueltos de nuestras vidas, nos desafían, nos iluminan, nos provocan.... pero es un momento de aprendizaje.

La realidad es que nuestros propios padres marcaron un sendero en nuestra vida, y estamos marcados de por vida. En el fondo, cada uno de nosotros añora la aprobación de los padres. Pero si ya somos adultos y somos padres, tenemos que madurar para que nuestros hijos no sean marcados por nuestra inmadurez.

TEMA 2 EL APRENDIZAJE

Antes de tener hijos, tenía seis teorías sobre cómo criarlos. Ahora tengo seis hijos y no tengo ninguna teoría. Lord Rochester

Una de las razones principales por la cual la gente no aprende es porque se desanima cuando comete errores, pero los errores van a suceder. La pregunta es: ¿Qué haremos al respecto?

Thoreau escribió en su diario: “El día sólo amanece para quienes están despiertos.” Al abrir nuestros ojos, vemos las cosas que ocurren. Como padres, tenemos la urgente necesidad de tener los ojos abiertos a lo que sucede, sobre todo en los hijos. Pero demasiados padres se pierden en sus trabajos, sus muchas tareas, y se olvidan de su tarea primaria: estar atentos a la formación de sus hijos.

El pesimista asume que no hay solución a sus problemas, y deja de intentar. Un padre pesimista y negativo es un lastre para el hijo.

Consejos

Dale a tu hijo tareas que pueda realizar según su edad y capacidad.

Ofrece a tu hijo una variedad de opciones, para ayudarlo a tomar decisiones.

Ayúdalo a conversar las maneras en que puede resolver sus propios problemas.

En lugar de amenazar o castigar a tu hijo, busca motivar la buena conducta a través de palabras de afirmación o recompensas.

Evita tomar decisiones en base a tus emociones.

Cuida que no haya rivalidad entre los hijos

Pasa tiempo con tu hijo en actividades placenteras para él.

Busca su opinión y participación en la vida de la familia.

Valora sus logros, aunque sean pequeños.

Acepta las críticas de tu hijo con tranquilidad.

El padre ama incondicionalmente.

Toma control de tu vida. Crea una lista de tus prioridades... para los próximos 3 meses, los próximos 6 meses, y el año. Nuestros hijos necesitan ver que nosotros mismos tenemos sueños y proyectos propios; y así tomar de nuestro ejemplo para que ellos tengan sus sueños y proyectos propios.

Elimina cosas que desgasten tu energía. Aprende a ser sabio en tu manera de vivir, en cuidar tu salud, tu tiempo de descanso, a bajar el nivel de estrés en tu vida, y cuidarte de la ansiedad, la ansiedad y el agobio.

Se puede aprender a ser padres. H. Montenegro escribe que los indicadores de salud mental familiar son:

Cuando los padres han logrado estar bien diferenciados o han desarrollado una identidad definida antes de separarse de la familia de origen.

Cuando existe una separación clara de los límites generacionales.

Cuando existen percepciones y expectativas realistas de los padres acerca de ellos mismos (entre ellos) y de sus hijos.

Cuando los padres tienen una lealtad con su familia actual mayor que con la familia de origen.

Cuando los cónyuges priorizan a cada uno de ellos y la relación del uno al otro antes que nadie más, incluido los propios hijos.

Cuando se estimula el desarrollo de la comunicación y autonomía de todos los miembros del sistema familiar.

Cuando la comunicación es abierta, honesta, directa y clara para tratar cualquier asunto entre los miembros.

Cuando se expresa afecto y calidez no posesiva entre los padres, entre éstos y sus hijos y entre los hermanos.

Cuando existe una relación adulto-adulto y afectuosa, de cada uno de los padres con sus familias de origen.

Cuando una familia es abierta, dando posibilidades de involucrarse con otras personas fuera de la familia, incluida la familia extensa y amigos.

Montenegro también señala indicadores de alteraciones en la salud mental familiar:

Comunicación confusa, evasiva, contradictoria.

Actitud de desconfianza entre sus miembros.

Incapacidad para adaptarse a cambios y/o elaborar pérdidas.

Límites difusos entre subsistemas (familias aglutinadas y desligadas).

Tendencia a fijar roles (chivos expiatorios o emisarios).

Alteraciones en el sentido de la realidad.

Una estructura del poder caótico o en la que existan coaliciones de algunos miembros contra otros.

De todos estos indicadores, podemos hacer un examen de nuestras familias, para aprender entonces a ser padres concientes de nuestra tarea, responsables ante nuestros hijos.

A continuación hay una lista de errores de padres imperfectos:

Opiniones excesivamente fuertes

Intimidación

Indiferencia emocional

Dureza emocional

Poca aprobación hacia el hijo

Represalias

Manipulación

Ira descontrolada.
Padres impulsivos
Padres en soledad y dolor
Falta de herramientas de comunicación

¿Puedes descubrir algunos de tus propios errores como padre?

La carga de ser padres incluye la carga de tener que agradar a todos, hacer todo uno mismo, y hacer todo de manera perfecta. Entonces... busquemos el equilibrio de hacer lo que realmente hay que hacer, sin sentirnos presionados a una exigencia desmedida.

Elimina las cosas excedentes. Simplifica tu vida como persona, y luego simplifica la vida de tu familia.

Toma tiempo para meditar y orar. Los estudios indican que cuando uno toma al menos 10 minutos al día para meditar y reflexionar en tranquilidad, baja la ansiedad y depresión, los dolores de cabeza, la tensión arterial...

Deja tus excusas

Mel Gil ha identificado 12 excusas que aprendemos a usar en la vida cuando no queremos asumir la responsabilidad de cambiar o crecer:

1. Lo voy a intentar.
2. Si tan sólo...
3. ¡Me olvidé!
4. No es mi culpa.
5. No tuve elección.
6. No puedo.
7. No tuve el control.
8. Voy a esperar y voy a ver.
9. ¡No sé!
10. No es mi tarea.
11. Así es como soy.
12. Nadie me dijo.

¿Has usado alguna de estas excusas para justificarte como padre?

En nuestra tarea como padres tenemos que eliminar las excusas y trabajar en realizar los cambios necesarios para ser responsables, y así enseñar responsabilidad a nuestros hijos.

En la vida, solo podemos controlarnos a nosotros mismos y a nadie más. En otras palabras: sólo somos responsables de lo que a nosotros nos toca hacer.

Tampoco tenemos control sobre el pasado.

Uno puede controlar y administrar el presente, pero respecto al pasado, lo que puede hacer es elegir el mejor enfoque de lo que ya pasó, y revertir el presente y futuro.

La comparación de los hijos, sea entre ellos o con otros, es malo, así como es malo rotularlos y juzgarlos.

¿Cuándo fue la última vez que le dijo a sus hijos que los acepta incondicionalmente, no importa cómo les haya ido en el aula, el campo de deportes, o la orquesta de la escuela? Tim Hansel

Se estima que para cuando un niño cumple los 5 años, ha escuchado la palabra “no” 40.000 veces, y 5000 “sí”.

TEMA 3 LAS NECESIDADES DE TU HIJO

La importancia de la madre: Winnicott, 1953, escribe: *“La madre... comienza con una casi completa adaptación a las necesidades de su infante, y al pasar el tiempo, se adapta menos y menos completamente, gradualmente, de acuerdo a la habilidad creciente del niño de tratar con su fracaso.”*

Este es el camino ideal con el hijo: uno comienza supliendo y proveyendo todas las necesidades de los hijos, pero al pasar el tiempo, el padre va delegando cada vez más responsabilidad al hijo, cosa que al llegar a su juventud, ya es un hijo maduro y capaz de administrar su propia vida por su propia cuenta.

Nuestro concepto personal es formado fundamentalmente por Mamá, o nuestro cuidador principal. Cómo nos cuidó influenciará cómo esperaremos ser vistos por otros. Pongamos atención en la mirada que ofrecemos a nuestros hijos, sobre todo cuando son pequeños. Porque ellos encuentran en nuestra mirada... amor, desaprobación, rechazo, aceptación.... ¿Qué estaremos comunicando?

“Los niños se comportan de maneras que perpetúan lo que han experimentado,” escribe Martha Farrell Erickson. *“Un niño que tiene una madre distante actuará de manera detestable o aislada para que la gente se mantenga a distancia.”* Los hijos bien conectados con sus madres son hijos más confiados.

En el rostro de la madre, el niño encuentra los indicios de quién es; y como adultos, continuaremos buscando nuestro reflejo en los ojos de otros, escribe Carlin Flora.

En una encuesta preguntaron a los hijos varones a quién irían de sus padres para pedir consejo. El 77% dijo que hablarían con la madre. Mamás, estemos atentas y cerca de nuestros hijos.

Una mujer, hija de un padre militar, expresó: *Mi padre estaba inmerso en su carrera. Tomaba pocas ocasiones para estar con nosotros. Ahora que soy adulta, me pregunto para qué sacrificó su tiempo. ¿Una carrera? ¿Su país? No era por el dinero. Me parece finalmente que era egoísmo disfrazado de responsabilidad. Los hijos te necesitan, y te necesitan ahora.*

El psiquiatra infantil Robert Coles escribió que más que una casa y un automóvil más grandes, los hijos necesitan algo por lo cual vivir. Necesitan un propósito moral, y muchos hijos no lo están recibiendo. Es más que ir a las universidades correctas, comprar la mejor ropa, darle un buen barrio en donde vivir...

Tu hijo necesita, por sobre todas las cosas, alimento emocional y dignidad. Aquí hay que recordar que según los estudios de la comunicación, del 100% del mensaje recibido, el lenguaje verbal representa apenas un 7% de lo que recordaremos, y el 93% del impacto o influencia del mensaje está constituido por los elementos no verbales de la comunicación. Es decir, como padres debemos comunicar a través de nuestro rostro, expresiones, actitudes, abrazos, expresión de ternura, aprobación y afirmación en gestos. Paul Watzlawick afirma que es imposible no comunicarse, ya que todo comportamiento es una forma de comunicación, en donde hay dos modalidades básicas: La comunicación digital, hablada, (lo que se dice) y la comunicación analógica, la no verbal (el cómo se dice).

Por ejemplo, un hecho violento es una conducta, y por lo tanto es comunicación. La tarea de los padres o terapeutas es lograr que los niños, jóvenes y aún los adultos puedan “verbalizar” aquellos mensajes que, de no hacerlo, emitirían en forma de conductas agresivas o violentas; debemos procurar que el lenguaje no verbal y contextual de la violencia pueda convertirse en lenguaje verbal. De allí la tremenda importancia del diálogo y la buena comunicación dentro de la familia (Eirene, La Problemática de la Comunicación

Familiar). Cuanto menor sea la capacidad de verbalizar en la persona (el hijo, el cónyuge), más fuerte será su comunicación analógica (no verbal). Por eso es indispensable el diálogo y la comunicación para que en la familia se pueda verbalizar, expresar en la palabra, las vivencias que si no, se expresarán en conductas que son más difíciles de interpretar.

La misma Madre Teresa observó, después de una visita a los Estados Unidos, que nunca había visto tanta abundancia de cosas. Pero expresó que tampoco había visto tanta pobreza de espíritu, soledad y el no ser deseado. Ella dijo: *“Esa es la peor enfermedad en el mundo hoy, no la tuberculosis ni la lepra... sino la pobreza de la falta de amor.”*

Lo que debemos proveer como padres:

Aceptación

Valores

Liderazgo

Autoridad

Disciplina

Afecto

Confianza

Escuchando

Aprende a escuchar a tu hijo. La investigación indica que el contenido intelectual es solo el 7% de toda la comunicación verbal.

No juzgues con rapidez las emociones de tu hijo....

Dale responsabilidades adecuadas a su edad y capacidad.

Aprendiendo a escuchar...

Minimizar las distracciones, apagar la radio y el televisor... no interrumpir, volver a girar la conversación sobre uno mismo y no en el hijo, olvidar lo que se acaba de hablar, preguntar por demasiados detalles.

Ofrécele el regalo de la independencia. Déjalo ir asumiendo responsabilidades en la medida que va creciendo.

“La educación del niño nunca ha sido una tarea fácil. Y hoy es más difícil que nunca. Esto significa que, más que nunca, se necesitan buenos padres. Significa que el edificar vidas lleva tiempo, tolerancia, paciencia, fe, auto-sacrificio, amor y trabajo... Los psicólogos, el estudio, el sentido común y la comprensión de nosotros mismos nos dicen que cada niño tiene ciertas necesidades que son básicas. También los adultos, cualquiera sea su edad, tienen las mismas necesidades. Sin embargo, el satisfacer esas necesidades es de importancia suprema en los primeros años, cuando se están moldeando las actitudes y maneras de enfrentarse a la vida. Si estas necesidades no se satisfacen a tiempo, el niño tendrá problemas y buscará su satisfacción por caminos equivocados y muchas veces dolorosos” (Eirene, Ciclo Vital de la Familia).

TEMA 4 CONOCE A TU HIJO

Debemos llegar al corazón del hijo, y poder suplir sus necesidades básicas en su formación., como a la vez enseñarle a resolver sus propias necesidades. Y en su crecimiento, darle mayor lugar a resolver sus necesidades. Cuando uno es inseguro en su auto-estima es porque ha recibido el mensaje de que no es apto así como es. Y este adulto crece pensando que nada de lo que hace es suficiente.

Un padre maduro hace el equilibrio entre la corrección y la afirmación del hijo.

En un libro para aprender guitarra, el músico Mark John Sternal dijo: *“Trabaja duro y todo saldrá fácil.”* Muchos padres se disponen a formar el auto estima en los hijos, olvidando la primera tarea: que la auto-estima viene de resolver los propios problemas y obstáculos para lograr las cosas por medio de los propios esfuerzos: es decir que nuestros hijos tendrán mayor auto-estima en la medida que van resolviendo los propios problemas que viven.

Enseñando a pensar en los demás:

Un niño egoísta es manipulador, no ve el punto de vista de otro, es poco generoso, peleador, no confía, no acepta la responsabilidad por sus actos, es impulsivo y actúa por sus emociones, echa la culpa a los demás por los errores, se enoja con facilidad, no es un hijo agradecido. Auto-centrismo. El niño por condición es auto-céntrico, pero la tragedia es que el auto-centrismo continúe hasta la adultez. El inmaduro no es sensible ni atento a las necesidades de otro.

Las dos características básicas de un niño son: estar ensimismado y querer una gratificación inmediata. Un niño maduro emocionalmente sabe que no siempre obtendrá la satisfacción a sus necesidades. El adulto emocionalmente sano, por ende, tiene dos características: tiene en cuenta a los demás y puede demorar la gratificación.

Alice Miller escribe que para que un niño experimente sus emociones, solo necesita que haya alguien allí que lo acepte, lo comprenda y lo sostenga plenamente. Ella afirma que un padre solo puede reaccionar empáticamente en la medida que él se ha librado de su propia infancia. Ella también dice que a menudo los padres aman a sus hijos apasionadamente, pero no en la manera en que necesitan ser amados. Miller señala la gran importancia de formar la auto-estima en base a la autenticidad de las emociones propias, y no en la posesión de ciertas cualidades.

Tiempo de calidad también implica tiempo en cantidad. La calidad de tiempo con tu hijo se demuestra también en la cantidad de tiempo que pasas con tu hijo.

Para pensar: Se calcula que los padres varones pasan menos de diez minutos por semana a solas con sus hijos para conversar. El padre varón tiene gran influencia sobre sus hijas mujeres.

Un padre confiado sabe lo que tiene que enseñar a su hijo y lo hace con firmeza y claridad.

En Estados Unidos, Knowledge Networks Inc. realizó en 2007 una encuesta para Associated Press y MTV sobre la felicidad de los jóvenes en Estados Unidos. Para la inmensa mayoría de ellos, pasar el tiempo en familia es el mayor motivo de felicidad. De los jóvenes de entre 13 y 17 años cuyos padres están juntos, el 64% se levanta feliz por la mañana. El 92%, además, tiene intenciones de casarse. Para el 55% de los entrevistados, la fe es lo más importante en su vida o una parte muy importante. Además, los padres pueden y deben aprovechar esta valoración mayoritaria para convivir, conocer, amar y educar mejor a sus hijos. Si la estructura familiar es sólida, la familia puede jugar un papel positivo y decisivo en comportamiento sexual de sus hijos. ¿Por qué? Porque según el estudio Teen sex: the parent factor (cf. The Heritage Foundation, "Backgrounder" n. 2194, 7-10-2008) los adolescentes comparten los valores de sus padres. De esta manera, queda manifiesto que la influencia paterna ofrece una fuerte protección frente a la precocidad sexual.

Los hijos y sus emociones:

Los hijos sí necesitan apoyo emocional, pero también parte del proceso es que acepten sus sentimientos negativos para luego ofrecer opciones de cambio. El considerar

la opción del cambio es salir de un estado de víctima. Pero muchos de nosotros como padres acarreamos nuestros propios pensamientos negativos. Y ninguna droga podrá cambiar la manera de pensar de una persona. Cuando un bebé nace en un hogar de aceptación y amor, el sistema nervioso del hijo es marcado sanamente para toda la vida. Por el otro lado, si hubo falta de estímulo y afecto en los primeros meses, queda marcado también el desarrollo cerebral, dañando algunas estructuras cerebrales. Mujeres que fueron abusadas física o sexualmente en su niñez pueden quedar con daños en la química cerebral que fomenta la tendencia a la ansiedad y la depresión. Cuanto mayor el trauma, mayor el riesgo de salud en el adulto.

Para pensar: Es verdad que la cohabitación (vivir en pareja sin matrimonio) es cada vez más numerosa. ¿Pero se conocen los riesgos? El especialista en salud pública y geriatría en la Universidad de Harvard, Patrick Schneider recopiló efectos socialmente negativos de cohabitar sin casarse a partir de diferente bibliografía especializada.

Entre otros destacan: 1) son relaciones inestables, 2) aumentan el riesgo de divorcio si llegan a casarse, 3) hay más sufrimiento para la mujer, 4) cohabitar implica riesgo de transmisión de enfermedades sexuales, 5) aumenta la pobreza en los niños, 6) perjudica la conducta emotiva de los niños, 7) implica un mayor riesgo de problemas psiquiátricos y de abuso de sustancias, 8) riesgo de aumentar el crimen juvenil, 9) riesgo de maltrato sexual a los niños y 10) aumento de riesgo de maltrato físico para la mujer.

TEMA 5 LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA

El matrimonio y los hijos aumentan la felicidad o sentido de bienestar. Un estudio realizado por expertos de la Universidad de Glasgow comprobó que contraer **matrimonio** y tener hijos aumenta la felicidad y la satisfacción de vivir.

Los hallazgos del Dr. Luis Ángeles fueron publicados en el Journal of Happiness Studies. Según el experto, cuando los entrevistados fueron cuestionados sobre las cosas más importantes en sus vidas, la mayoría puso a sus hijos al inicio de la lista.

Para las personas casadas de todas las edades y las mujeres casadas en particular, los **niños** son su mayor satisfacción.

En cambio, las personas solteras o separadas de sus parejas que deben criar solos a sus hijos reportan experiencias negativas. Los niños son vistos en estos casos como una limitación para la **vida** social, la cantidad y el uso del tiempo libre.

Un padre maduro resuelve sus propias necesidades y no las comunica a sus hijos. Es decir, se hace cargo de lo propio y al tratar con su hijo enfoca en las necesidades del hijo.

Riqueza y educación: Los estudios indican que los matrimonios generan más recursos y mejores resultados educacionales de los hijos que otras composiciones familiares.

"La riqueza es un concepto a largo plazo. Cuando uno se casa, piensa en el largo plazo. Y eso te genera más estabilidad y, con el tiempo, más recursos", afirma la economista estadounidense, de origen argentino, Sophia Aguirre, académica de la Catholic University of America. La estructura familiar es relevante para la acumulación de riqueza".

Hombres y mujeres casados llevan vidas más saludables y económicamente más estables. Las mujeres casadas de 40 a 64 años, según el informe, tienen "ventajas de salud significativas" sobre las no casadas, y las madres están más sanas que las que no tienen hijos. En términos generales, con el matrimonio los maridos ganan en salud y las

esposas en situación económica. Efectos protectores: Según diferentes estudios citados por el informe, el matrimonio tiene además efectos protectores sobre los miembros de la familia porque proporciona apoyo social y emocional. Amortigua los efectos perjudiciales del estrés; influye también en la salud al crear hábitos de vida saludables (por ejemplo, algunos estudios indican que los hombres mayores que viven solos se alimentan peor que quienes viven con su esposa); los cónyuges –“particularmente las esposas”– pueden disuadir de hábitos dañinos (así, los hombres no casados tienen índices más altos de consumo de alcohol que los casados).

El matrimonio también favorece el bienestar de los hijos. Así, entre los menores de 15 años, los que viven con su padre y su madre casados son los que presentan menor riesgo de sufrir enfermedades prolongadas. Le siguen los niños que viven en hogares formados por su padre natural y una madrastra, y los que están al cuidado de la madre y un padrastro. Exceptuando el 1% de chicos sin familia, que son los que más sufren este riesgo, la mayor probabilidad de padecer una enfermedad de larga duración se da en los que viven en hogares monoparentales encabezados por la madre, hogares que registran los mayores índices de pobreza. www.almudi.org

Diener y Seligman analizaron que los estudiantes de mayor nivel de felicidad y con menores señales de depresión eran quienes tenían lazos fuertes con familiares y amigos, con el compromiso a pasar tiempo con ellos. Edward Diener afirma que las dos cosas que más bajan el nivel de felicidad es la muerte del cónyuge y perder el empleo, dos situaciones duras que puede vivir una familia. Familias ensambladas: Hoy se estima que la mitad de los niños que nacen en el mundo habitan hogares ensamblados (Clarín, Revista Viva). Una persona forma parte de una familia ensamblada si ella o su pareja tiene hijos de una relación anterior (Mala Burt, 1999). Las familias ensambladas son el resultado de la pérdida o del fracaso de un proyecto familiar previo (por separación o viudez). Requiere un trabajo de elaboración de los duelos pertinentes (de padres y de hijos) que influirán sobre las posibilidades de éxito de la nueva familia. Es clave para el éxito de estas familias, que la nueva pareja pueda formar un equipo sólido para la toma de decisiones familiares, y este equipo necesita lograr un mínimo de acuerdos básicos sobre los hijos con los ex cónyuges. Porque padre y madre biológicos son insustituibles, son figuras fundantes para los hijos, y ambos tienen el derecho y el deber de intervenir en su crianza (Lic. Irene Loyácono).

Han aumentado los nacimientos extramatrimoniales. De acuerdo con datos oficiales, hoy ya superan el 40% de los nacimientos. Hoy en los Estados Unidos hay más niños que han crecido con un solo progenitor que con ambos. (Revista Noticias, 25 de octubre de 1997).

Según las indicaciones de las estadísticas en la Argentina del INDEC, se observa que en estos días se duplica el número de parejas que conviven sin formalizar su relación de pareja, y a su vez se duplica el número de parejas que disuelven su vínculo de pareja.

El escritor inglés G. K. Chesterton escribió a comienzos del siglo XX: *Tal vez sería más apropiado escribir sobre el matrimonio y la ausencia moderna de pensamiento. Esposas y maridos dan la impresión de abandonar el hogar como si fueran sonámbulos.*

Con la destrucción de los matrimonios, avanza la descomposición de la familia y de la sociedad. Gary Stanley Becker, premio Nobel de Economía en 1992, ha venido insistiendo en que la familia es fundamento de la economía. Se sobreentiende que se refiera a la familia normal, buena, la que procrea hijos y crea naciones. Esa familia realiza una gran inversión en capital humano. Esta inversión la efectúan los padres cuando aman

a sus hijos, los crían y los educan. La inversión es grande y, desde la perspectiva económica, el beneficio que a ellos les produce es muy bajo. Nadie más la haría así sino los padres; no un gobierno. De hecho, esta inversión implica una serie de gastos (pediatras, colegios, etc.) y renuncia a otros bienes materiales (automóviles, viajes, etc.).

En palabras de Becker, *“Los padres realizan todo eso porque son altruistas y le dan un valor superior a ese altruismo que a cualquier otro bien.”* La sociedad no crece ni se desarrolla si no invierte en capital humano. Por eso, Gary Becker justifica la existencia de la familia y su carácter indispensable desde un punto de vista y argumentación exclusivamente económica. Pero eso no es todo. Para Becker, el matrimonio es una ganancia donde tanto el hombre como la mujer obtienen un beneficio mayor que el que tendrían permaneciendo solteros. Parte de esa ganancia son los hijos. Por eso Becker afirma—contra la propaganda antinatalista—que *es necesario que los matrimonios tengan hijos pues únicamente así garantizan que el crecimiento económico de un país se prolongue.* Y subraya rotundamente: *Un país sin personas no contará con el capital humano ni con la mano de obra necesaria para seguir generando riqueza. Sólo con familias numerosas se puede resolver el problema de la pobreza en el mundo.*

El autor Dr Gary Rosberg, en su libro *Matrimonio a Prueba de Divorcio*, escribe que el análisis que concluye de Judith Wallerstein, sobre el resultado a largo plazo de los efectos del divorcio:

1. No tienen modelos a imitar. No tienen imágenes de una relación matrimonial saludable.
2. Adolescencia prologada.
3. Menores posibilidades en la vida. Los hijos tienen menores posibilidades de recibir una mejor educación, entre otros factores.
4. Relaciones tempestuosas con la nueva familia.
5. Más conductas de riesgo. Los hijos de padres divorciados usan drogas y alcohol con mayor frecuencia y anticipación que los hijos de familias intactas.
6. Menos competencia (capacidad) social (y laboral).

Para reflexionar:

La escritora cristiana Evelyn Christenson escribió: “Necesitamos reemplazar nuestra impaciencia sobre el comportamiento de nuestro hijo con la absoluta seguridad que el hijo regresará. Esto quizás signifique parar un alto precio en oración disciplinada y dejar que el Señor nos cambie. Es mucho más fácil ser padres gruñones y arrojar nuestras manos al aire en derrota... No importa lo que haga el hijo, todavía lo amamos. No tenemos que aprobar su comportamiento, pero sí podemos continuar amándolo.”

Los buenos padres no son perfectos. Los buenos padres tienen problemas con sus hijos.

Si hay problemas, pregúntate, ¿Cuál es el problema?

Luego pregúntate, ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación?

¿Cuáles son las opciones? ¿Cuál va a ser el plan de acción?

¿Cómo amamos a nuestros hijos? Al disfrutar de ellos, al conversar con ellos las decisiones, al expresar ideas y sueños, al ayudarlos a crecer y soñar, al amarlos, al tenerles paciencia.

Consejos:

Sé un padre de fe. Inspira y alienta a tu hijo.

No sobreprotejas a tu hijo.

Enseña con el ejemplo del hogar.

Enséñale a ser responsable.

Enséñale que es especial y único.
Crea memorias, a través de experiencias, viajes, proyectos.

TEMA 6 LA DISCIPLINA EN LOS HIJOS

Una encuesta realizada por la consultora D'Alessio/Harris entre más de 2500 jóvenes argentinos en el año 2000 indicaba que el 89% de los adolescentes encuestados aseguraban sentirse cómodo con su familia. Lo destacable es que, al fundamentar su respuesta, la mayoría lo atribuía a que en sus casas no los presionaban para cumplir con determinadas normas. "No me dicen nada si vuelvo a las 7 de la mañana". "Ahora, ya no me obligan a estudiar como en su época". Es decir, el supuesto "bienestar" provenía del no ajustarse a normas. Pero tampoco esto sería llamativo. Pero es triste que los hijos estén "cómodos" simplemente porque no tienen padres que les marquen límites y responsabilidades.

Sí lo es, en cambio, el que los mismos jóvenes consideraran que los límites que fijan los padres son la principal herramienta que ayudaría a disminuir la violencia en el país: el 69 % de los encuestados opinó que la falta de supervisión de los adultos hacia los chicos es la principal causa de violencia en la sociedad. Otra revelación de la encuesta citada es que el 84% de los consultados aseguró no estar de acuerdo con la moral y los valores de los argentinos en general, antipatía que se reflejaba en su falta de interés por instituciones como la Iglesia o el gobierno. El informe de la consultora indicaba que estos jóvenes "no deseaban comprometerse con la sociedad ya que consideraban que ésta no les ofrece la protección que buscan".

Un escritor afirma: ¿En qué términos debe ser leído esto de "protección"? Lo que parece no estar claro para muchos es que la imposición de límites, la delimitación clara y fundamentada de lo prohibido y permitido, en modo alguno es una mera imposición sino cuidado e interés por el prójimo. Gran parte de los especialistas en el tema de delincuencia juvenil, admite que los jóvenes delincuentes o transgresores padecen "carencias afectivas", padecimiento –y los niños y adolescentes son los primeros en saberlo, que no es sólo ausencia de normas y de límites; es fundamentalmente "ausencia" de ley paterna, sea quien fuere que ejerza esa función. Función que tiene tres ejes que debe preservar: sostenimiento de la ley –del sistema de prohibiciones, cuidado del prójimo y responsabilización.

Y en esta misma línea de pensamiento, el educador Froebel escribe que muchos hijos reciben el castigo de las cosas que han aprendido de los mismos adultos.

Algunos principios de disciplina en los hijos según David Jeremiah:

1. La disciplina prueba que lo amas.
2. La disciplina es para cada uno de los hijos.
3. No esperes hasta que sea tarde.
4. La disciplina correcta no dañará a tu hijo.
5. Disciplina a pesar de que el niño pueda estar llorando.
6. La disciplina no es para soltar tu ira.

Disciplina, escribe Johann Christoph Arnold, es quizás la palabra más sobreusada en el vocabulario de los padres. Disciplina no es tan sólo castigo. ¿Qué es entonces? Es guía, pero no control; es persuasión, pero no supresión ni coerción. Quizás incluya un castigo o la amenaza de un castigo, pero nunca es crueldad ni fuerza. Mi abuelo escribió: "Criar hijos significa ayudarlos a llegar a ser lo que ya son en la mente de Dios."

EL 53% DE LOS PADRES DICE TENER PROBLEMAS PARA IMPONER Y HACER CUMPLIR NORMAS A SUS HIJOS

La Encuesta Nacional de Primera Infancia, realizada por la Junji, Unesco y Unicef, da cuenta de un fenómeno cada vez más patente: la pérdida de autoridad de los padres. Lograr que los hijos se coman toda la comida, vayan a dormir a la hora establecida o que se bajen del columpio cuando se da por finalizada la hora de juegos puede convertirse en una batalla perdida para muchos padres. Son aquellos que temen actuar con autoridad, hacer cumplir las normas y establecer sanciones. O, peor aún, que no saben hacerlo. Según la Encuesta Nacional de Primera Infancia (Enpi), realizada en Chile por la Junji, Unesco y Unicef, un 55% de los padres consultados afirma que el problema más recurrente es regular la conducta de su hijo, seguido con un 53% que reconoce dificultades para poner y hacer cumplir las normas. El porcentaje es alto. De hecho, Francisca Morales, sicóloga, consultora de Unicef y colaboradora en este estudio, reconoce estar preocupada, aunque no sorprendida. "No me sorprende, por esta sensación de que los papás dejan hacer y después se ponen autoritarios. Ahí falta repertorio conductual: primero se ponen las reglas y después se sanciona. Pero los papás pasan derecho a la sanción, porque la norma o no existe o no es clara", explica.

Para Rosa Blanco, investigadora de la Unesco y participante del estudio, los padres adolecen de conocimientos sobre cómo abordar la crianza de sus hijos, lo que les impide realizar un adecuado ejercicio de autoridad. "Tiene que ver con una falta de formación. Los padres necesitan orientación sobre el desarrollo de los niños y cómo poner los límites", dice. La encuesta refleja este fenómeno: un 50% de los padres afirma que requieren mayor información sobre el establecimiento y cumplimiento de las normas, seguido por un 49% que dice necesitar más conocimientos sobre regulación de la conducta.

Nuestra meta como padres es guiar a nuestros hijos durante los años de la disciplina parental hacia la meta de la auto-disciplina.

Un hijo, más que un vaso que llenar, es un fuego para encender...

En su último libro *Educación con Sentido Común*, el reconocido psicólogo español Javier Urrea asegura que el castigo sigue siendo una herramienta educativa para el desarrollo social y psicológico de los niños. Evitar que el remedio sea peor que el mal dependerá de que la sanción sea justa, posible y a tiempo. ¿Qué hacer o evitar para dejar una lección en los hijos?

¿Hay que castigar a un niño que pasó corriendo muy cerca de la mesa y rompió un jarrón? ¿Y si, en vez de ocultarlo, lo confiesa? ¿Qué hacer cuando un adolescente llega a la casa media hora después de lo acordado? ¿Y si tiene una buena excusa? No hay convenciones sobre los castigos más allá de evitar llegar a los golpes o la violencia física o verbal. Lo demás se le deja al sentido común, algo que no todos poseen en demasía.

Javier Urrea entrega algunas pautas respecto al castigo: Nunca negociar un castigo, Que sea posible de aplicar y Hacerlo inmediatamente, Es decir, no "dejarlo sin cumpleaños" cuando este es en tres meses más.

La convicción de Urrea proviene de su trabajo como psicólogo forense de los Juzgados de Menores de Madrid, donde ha visto que **quienes no fueron disciplinados por sus padres terminan siendo castigados por la sociedad**. "Los chicos que van a la fiscalía

muchas veces dicen que no les importan a sus padres, porque "haga lo que haga no me dicen nada", cuenta a La Tercera el también presidente de la Red Europea de Defensores del Menor. El castigo debe ser "pedagógico para el que lo recibe", y no "terapéutico para el que lo administra", dice Urra. Es decir, pertinente para que el niño aprenda una lección y no para controlar la ira de quien lo impone cuando, por ejemplo, su colección de CDs ha quedado destruido.

Para esto, el niño tiene que saber que existe una norma y que si no la respeta habrá consecuencias. La misma falta, explica Urra, debe tener siempre un castigo similar. "Un niño quiere que le cuenten el mismo cuento siempre, quiere hábitos, horarios, márgenes y saber qué es lo que está mal. Si hace lo que quiere, acaba por neurotizarse". Pero no se trata de reglamentar todo: el castigo es la última medida ante un hecho inaceptable.

Un cartel decía: Ténganme paciencia. Ninguno de nosotros soy perfecto.

David Jeremiah escribe que hay una lista de cosas que hay que revisar cuando tenemos problemas con los hijos:

1. La prioridad número uno es restaurar la relación con el hijo.
2. Refuerza a tu cónyuge.
3. Necesitan reenfocar en el resto de la familia, sin descuidar a los demás hijos.
4. Reevalúa tu responsabilidad en la situación, tus errores, tu comportamiento como padre.
5. Rechaza la esperanza falsa. No hay soluciones fáciles. Los cambios no vendrán si no hay una nueva dirección.
6. Pide ayuda.
7. Rechaza la falsa culpa. Podemos agonizar y acusarnos de aquellas cosas por las cuales no tuvimos control o errores. La culpa es una de las emociones más debilitadoras.
8. Revisa tus alternativas. No importa cuáles sean los problemas, no podemos permitir que controlen nuestras vidas.

El mayor mal en el mundo no es la ira ni el odio, sino la indiferencia. Elie Wiesel

A nivel mundial, más de 40.000 niños se mueren de hambre por año. En los conflictos armados en América Central y África, por ejemplo, se estima de 250.000 niños que se utilizan como soldados, aún niños de hasta 5 años de edad. Un niño menor de 5 años muere cada 5 segundos indirecta o directamente relacionados con la malnutrición, que alcanzan los 6.000.000 por año, que es casi la mitad de las muertes de niños.

Un periodista escribió: *Nuestros niños están hambrientos de amor. Tienen zapatillas de 200 dólares, video juegos, computadoras. Tienen los últimos juguetes, pero no tienen amor. Si no son amados, ¿cómo podrán amar estos niños? Si no son amados, ¿qué otra cosa podrán hacer sino odiar...?*

En 1991, dos millones de niños intentaron suicidarse. 100.000 jóvenes se suicidan por año en el mundo. Muchos de los suicidios en los adolescentes tiene que ver con el temor al fracaso. En los adolescentes, el abuso de drogas ocurre en el 70% de los suicidios. En un estudio australiano, para niños entre 9 y 14 años, el 70% se suicidaron por conflictos entre padres e hijos. El 90% de los suicidios de los adolescentes ocurre en sus propios hogares, y en el 70% de estos casos, los padres estaban presentes en el hogar también. En el 2002, el suicidio fue la sexta razón de muerte entre chicos de 5 a 14 años de edad, y la tercera causa de muerte entre los adolescentes.

La mejor manera de ayudar a nuestros niños es tomándolos en cuenta.

TEMA 7 ENSEÑANDO LA RESILIENCIA

La Lic. María Cristina Monferrán escribe: “La resiliencia es la facultad de una persona para desenvolver satisfactoriamente sus capacidades vitales, aún sometida a situaciones de estrés intenso o viviendo en un ambiente negativo y adverso. Puede ser considerada como uno de los más importantes factores salugénicos con los que cuenta el hombre en nuestros días. Se identifican en ella dos elementos: la resistencia o capacidad de proteger su propia integridad frente a los efectos de estresores intensos y negativos, y la elasticidad o flexibilidad, definida como la capacidad para proseguir con el desarrollo de los procesos constructivos de la persona o para arbitrar procesos reconstructivos válidos aún en el marco de situaciones sumamente desfavorables. El concepto de la resiliencia es un término tomado de la técnica y la ingeniería para hacer referencia a la capacidad de los cuerpos para resistir a las tensiones o para recuperar su forma luego de ser deformada por la aplicación de fuerzas externas...”

En una investigación realizada recientemente sobre *La Resiliencia en adolescentes y adultos* se intentó determinar algunas características de las personas resilientes. De acuerdo a los resultados de esa investigación, la capacidad para resolver problemas (autoeficacia), el control sobre la propia vida y la alta autoestima son conductas prevalentes en las personas que han tenido éxito en adaptación.

Estas personas tienen un repertorio de habilidades cognitivas y emocionales que les permite una mejor resolución de las situaciones adversas, poseen un alto nivel de confianza en sus aptitudes resolutorias, pueden mantener un buen nivel de comunicación interpersonal, son capaces de controlar sus impulsos y emociones y se muestran tolerantes frente a situaciones inmodificables. En general, sienten que pueden mantener el control de su comportamiento, de su destino, y de su vida, y al enfrentar situaciones adversas no suelen sentirse superados por las circunstancias. La seguridad en sí mismo, en sus fuerzas y capacidades es un factor que contribuye a la adaptación social. Las personas resilientes se manifiestan conformes con ellos mismos y tienen confianza frente a la ayuda que le pueden brindar otras personas; sienten que los demás no depositan expectativas superiores a sus posibilidades y frecuentemente afrontan, sin desesperanzarse, las limitaciones que la vida le presente... Una persona resiliente tiene una alta autoestima; cree en sí misma, en sus posibilidades y, sobre esa base, cree en los otros y en Dios. Una persona resiliente sabe (o ha aprendido) que rico no es quien más tiene sino quien menos necesita.

Martin Seligman escribe que la desesperanza aprendida se genera cuando una persona agredida no encuentra salida de la situación a pesar de buscarla por todos sus medios y, al comprobar que sus esfuerzos son inútiles (aprende que no tiene esperanza), se rinde y adquiere comportamientos “depresivos” que ya no puede modificar aunque la situación cambie. En cambio, la presencia de factores de seguridad en sí mismo, en sus fuerzas y capacidades es altamente significativa en las personas resilientes. Es así que el aprendizaje de nuevas esperanzas es una tarea permanente de las personas resilientes y la promoción de nuevas esperanzas es una de las obligaciones de las personas resilientes y la promoción de nuevas esperanzas es una de las obligaciones de quienes se propongan promover la resiliencia entre sus semejantes. Esta es quizás una de las tareas más importantes de una familia promotora de resiliencia: Enseñar que no es bueno derrumbarse frente a las adversidades y que siempre hay una nueva esperanza que florece bajo la esperanza que no fue.

Características de familias resilientes:

Transmisión de valores, creencias y fe.
Tolerancia con las actitudes, fallas y errores.
Resolución de los problemas modificando y/o aceptando las situaciones adversas.
Capacidad para creer en sí misma en sus fuerzas y capacidades.
Nivel de comunicación interpersonal.
Mantenimiento de vínculos amorosos y estables que ofrecen interés y aceptación.
Valoración y respeto de las características individuales de sus miembros (su ser diferente)

Sensación de que puede mantener un adecuado control de sus conductas y de realizar acciones efectivas.

Provisión de herramientas operativas hasta que cada uno de los integrantes tenga las propias.

Manifestación clara de sus sentimientos, coherencia entre lo que piensa, dice y hace.

Promotora y sostenedora de la autoestima de sus integrantes.

Promotora de la independencia de sus miembros, diferenciándolo claramente del abandono.

Cuidado de los mayores, a quienes protege, respeta, escucha y acompaña.

Sobre la alimentación: La Organización Mundial de la Salud ha definido a la salud no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el completo bienestar físico, mental y social del individuo.

Consejitos: Buena nutrición. El cuerpo tiene las defensas en su alimento. Bajar el consumo del azúcar, que baja las defensas. Un niño con baja inmunidad es más vulnerable a resfríos, la gripe y enfermedades como alergias y asma. Sumar arroz integral. Agregar fruta y verdura. No dar antibióticos innecesariamente. Que el niño duerma lo suficiente, tenga ejercicio diario y aire fresco. Y dejarlo jugar en la tierra y con animales (a menos que sea alérgico a ellos).

Según datos del UNICEF, uno de cada dos chicos argentinos padece anemia (igual que entre el 20 y 25% de las mujeres de edad fértil, entre el 10 y 15% de los adolescentes, y el 50% de las mujeres embarazadas). En la Argentina hay cuatro millones de personas anémicas y alrededor de 8 millones padecen deficiencias de hierro, lo cual impacta la formación que necesita un niño en su infancia. La falta de alimentación adecuada trae consecuencias como baja talla, retraso en madurez, menor inmunología, y tendencias hacia la obesidad, diabetes y otras enfermedades.

El Dr. Horacio Lejarraga del Hospital Garrahan (Buenos Aires), concluyó los estudios que indicaban que los hijos de mujeres con mayor escolaridad alcanzan más rápido pautas como sentarse o caminar. "... Las pautas que aparecen en edades posterior (combinar palabras, reconocer tres colores o dibujar una persona) están influidas por varios factores, entre los que se destaca la educación materna", dijo Lejarraga a La Nación. De este estudio se concluye: "El rol del estímulo intelectual es básico en el niño, que necesita estímulos afectivos (sentirse querido, seguro) que no dependen del nivel educativo, pero también estimulación motriz, sensorial, intelectual (jugar con él, contarle cuentos). La educación materna equipa a la madre con recursos intelectuales que aumentan los estímulos que le puede brindar al niño... Lo fundamental para un niño son las palabras. Si hay pocas, el pensamiento es pobre. Tiene que recibirlas de los padres y la lectura. Hay que estimular el amor por los libros, que no es el mismo amor que el de la

pantalla de televisión. La lectura es una actividad reflexiva que enriquece el lenguaje interior.”

Los síntomas de los hijos reflejan alguna disfunción conyugal. Mientras más grave es el síntoma del hijo, más intenso y resistente es el conflicto conyugal.

TEMA 8

LA DIFERENCIACIÓN, LA TRIANGULACIÓN Y EL PATERNALISMO

La diferenciación:

Murray Bowen escribe que 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 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”. Tal concepto, sin embargo, no debe confundirse con la autonomía ni el narcisismo. La diferenciación significa la capacidad de ser “yo” mientras me mantengo conectado.

Es decir, lo que parece unidad, puede en realidad ser *fusión*, en donde no hay conciencia del “yo”, sino sólo del “nosotros”. La naturaleza de la relación puede parecer unida. Parece que estuvieran juntos, pero realmente están *fusionados*. Aquí la unidad acogedora se logra a costa del sacrificio total del ser.

La triangulación:

Edwin Friedman, en *Generación en generación*, escribe que un triángulo emocional se forma con tres personas o asuntos. La ley básica de los triángulos emocionales es que, cuando dos partes de un sistema se incomodan entre sí, “triangularán” o enfocarán su atención en una tercera persona o asunto como un modo de estabilizar su relación mutua. Ocurre típicamente entre madre-padre-hijo, padre o madre y dos hijos, entre otros. Y los intentos de cambiar la relación de las otras dos partes del triángulo emocional no sólo suelen resultar ineficaces, sino que también las fuerzas homeostáticas a menudo convierten estos esfuerzos en el intento opuesto. Y en la medida que el tercero dentro de un triángulo emocional intenta sin éxito cambiar la relación entre los otros dos, es probable que termine cargando con el estrés de ellos. Sólo podemos cambiar una relación a la que pertenecemos. Por lo tanto, la manera de cambiar la relación de las otras dos partes (y nadie dice que sea fácil) es intentar mantener una relación bien definida con cada parte, y evitar la responsabilidad por su relación mutua. El problema está en cómo mantenerse tranquilo y presente a la vez.

El paternalismo: Como padres, debemos aprender a no hacer por el hijo lo que el hijo es capaz de hacer por sí mismo. Cuando un padre o una persona hace por el hijo u otra persona lo que la persona es capaz y puede hacer por sí misma, es paternalismo.

Acerca del paternalismo y la paternidad, según René Trossero:

El paternalismo es una caricatura grotesca de la paternidad.

La paternidad se ofrece. El paternalismo se impone.

La paternidad respeta. El paternalismo humilla.

La paternidad es oblativa (ofrece el regalo del amor sin esperar nada a cambio: es un amor altruista). El paternalismo es posesivo.

La paternidad confía en la capacidad del hijo y la fomenta. El paternalismo piensa al hijo incapaz y lo incapacita.

La paternidad suscita personas libres. El paternalismo crea rebeldes o sometidos.

La paternidad prepara para la responsabilidad. El paternalismo fomenta la irresponsabilidad.

La paternidad afianza la seguridad y la autoestima. El paternalismo deja en la inseguridad y en la necesidad de aprobación ajena.

La paternidad responde a las necesidades y expectativas del hijo. El paternalismo está al servicio de sus propias carencias.

La paternidad cuenta para siempre con el hijo a quien dejó crecer. El paternalismo pierde al hijo a quien impidió madurar.

La paternidad se goza cuando permite y aprueba. El paternalismo disfruta cuando ordena y prohíbe.

La paternidad se alegra cuando deja de ser necesaria. El paternalismo se cree siempre indispensable.

El terapeuta Joel Bergman escribe: *Como terapeuta, mi trabajo consiste en enseñarles a las personas a cuidar de sí mismas. Mi trabajo no es cuidar de las personas o evitar que se suiciden.* Esto mismo podemos aplicar en la enseñanza a nuestros hijos, que aprendan a cuidarse: lo cual significa que como padre voy entregando cada vez más responsabilidad a mi hijo.

Hay dos errores que podemos cometer como padres, según escribe Melody Beattie:

1. Sufrir las consecuencias de las acciones de los demás y
2. Resolver los problemas de los demás. Debemos aprender a asumir nuestra propia responsabilidad por lo que ocurre en nuestras vidas.

TEMA 9 VIVIR LA FE EN EL EJEMPLO

No pierdas la fe en tu hijo. Dale tu fe a tu hijo con tu ejemplo.

Seamos claros como padres. En este ámbito, la Heritage Foundation propone que los padres manifiesten con claridad a sus hijos los valores que defienden, para asegurar que los adolescentes perciben con exactitud la desaprobación de esas relaciones durante la adolescencia. “Mensajes ambiguos o confusos disminuyen cualquier efecto positivo que los valores puedan tener en el retraso de los comportamientos precoces”. Cuando los padres expresan una negativa dudosa o con reservas, los hijos suelen entender un “sí”. Igualmente, “si las madres recomiendan un tipo de específico de control de natalidad, las adolescentes tienden a observar una menor desaprobación, y, en último término, esos consejos pueden tener un efecto de estímulo de la actividad sexual”. Una de las encuestas realizadas entre 600 estudiantes en South Bronx (Nueva York) reveló que cuando las madres explican a sus hijos las consecuencias morales y sociales de la vida sexual precoz, los adolescentes tienen muchas más probabilidades de posponer el comienzo de las relaciones. [Diario El Mercurio, 21 de agosto de 2008](#)

No te preocupes que tus niños nunca te escuchen. Preocúpate que siempre te están mirando. Robert Fulghum

Una estudiante de Texas A&M, la universidad pública más antigua del estado de Texas, Estados Unidos, escribió una disertación después de la masacre de Columbine, preguntando a los adultos lo siguiente:

¿Por qué la mayoría de ustedes mienten cuando hicieron el voto de hasta la muerte los separe?

¿Por qué se engañan en creer que el divorcio es mucho mejor para los hijos a la larga?

¿Por qué muchos de ustedes, los padres divorciados, pasan más tiempo con su nuevo novio o novia, que con sus propios hijos?

¿Por qué tienen en menos a los padres que dejar de trabajar y se quedan en la casa para criar sus hijos?

¿Por qué nos permiten mirar películas violentas pero esperan que mantengamos alguna forma de inocencia infantil?

¿Por qué tienen miedo a decirnos “no” de vez en cuando?...

Malcolm X escribió: “Los hijos nos enseñan una lección que los adultos debemos aprender: a no tener vergüenza a fracasar, sino en levantarnos y volver a empezar. La mayoría de los adultos somos tan miedosos, tan precavidos, tan “seguros” y por lo tanto tan rígidos y achicados... Es por eso que tantos humanos fallan. La mayoría de los adultos de edad mediana se han resignado al fracaso.

El filósofo Thoreau escribió: “Siempre he lamentado que no he sido tan sabio como el día que nací.”

Una escuela africana, en Kenia, llevaba a cabo sus clases al aire libre, bajo unos árboles frondosos. El director, que había ayudado a plantar esos árboles cuando fue niño, recordó un dicho africano: *Cuando plantes un árbol, no plantes uno sólo. Planta tres: uno para la sombra, otro para el fruto, y otro para la belleza.*

El filósofo chino de la antigüedad, Lao-Tzu, escribió: *No es la arcilla que el alfarero forma que le da al jarrón su utilidad, sino su espacio interior.* Tenemos que ayudar a nuestros hijos a cultivar su espacio interior.

El pediatra Korczak señala que debemos tener cuidado de no considerar que los niños difíciles son “malos”. También advierte que no hay que confundir un hijo “bueno” con un niño “fácil”. “El niño bueno llora poco, duerme durante toda la noche, es confiado y de buen genio. Es de buen comportamiento, conveniente, obediente y bueno. Sin embargo, no se le hace ninguna consideración que algún día crezca para ser indolente y pasivo.”

El educador Thomas Lickona señaló que los “problemas” en un hijo pueden ser una parte vital en construir su carácter. “Quieres alentar la obediencia, pero no quieres reprimir la independencia. Sabiamente se ha dicho que cada niño debiera tener la confianza de portarse mal ocasionalmente. Darle a los niños lugar para ser menos que perfectos es importante... La hija que es “un pequeño ángel” durante su niñez no necesariamente llegará a ser una adulta independiente y capaz.”

El abuso en los niños, el destruir su auto-confianza y valor, la sobreprotección, la comparación y las exigencias sin amor producen lo que en el idioma alemán se llama *seelenmord*, la muerte del alma. No matemos el alma del hijo, sino démosle el regalo de la fe.

El predicador Henry Ward Beecher, del siglo XIX, dijo: “La energía que hace que un niño sea difícil de criar es la misma energía que luego lo hacer ser un administrador de la vida.” No nos desesperemos, pues, con los hijos difíciles. Aprendamos a encauzar su fuerza y vigor hacia una vida productiva y desafiante.

Practiquemos la solidaridad desde casa. Un voluntario en actividades sociales, dijo: “Si no vives para otros, terminarás consumiéndote con ti mismo. Una vez que comienzas a dar, tus necesidades emocionales eventualmente se cuidarán.”

Víctor Frankl, sobreviviente del Holocausto y médico psiquiatra austriaco, dijo que la pregunta que había que hacerse no era, “¿Cuál es el significado de mi vida?” sino “¿Qué es lo que la vida me está pidiendo?”

El filósofo y pedagogo argentino Jaime Barylko, escribió lo siguiente: “A la pregunta, ¿Con qué derecho cría usted a su hijo en religión? Corresponde la respuesta: ¿Con qué derecho cría usted a su hijo sin religión?.. El niño no crece en el vacío sino dentro de un modelo familiar. Este modelo debe ofrecerle, en forma natural, y sin violaciones de conciencia, sus principios, sus creencias.”

Jorge Maldonado dice: “Ningún niño realmente puede criarse en un ambiente espiritual y religioso ‘neutral’. Los padres que creen que el niño va a decidir sobre ‘religión’ cuando sea grande y no le proveen el ambiente y la orientación correctos, van a descubrir muy pronto que sus hijos han sido moldeados desde pequeños, sea por la ‘religión secular’ de sus padres, por los valores propios de su medio ambiente o por la presión del grupo social al cual sus hijos se vinculan.”

Blumhardt, un pastor del siglo XIX, dijo lo siguiente: “Mientras que Cristo sólo viva en sus Biblias... y no en sus corazones, los esfuerzos de acercar a los hijos a Dios fracasarán.”

“La fe no es religión, ni la religión es fe. Las confundimos muy fácilmente, pero la religión y la fe no son copias idénticas. La fe no puede ser un objeto extraño ni un visitante esporádico en nuestras vidas, la fe es absorbente. Se puede enseñar la religión, más no la fe. La fe es una experiencia existencial que se vive diariamente, una relación con Dios por medio de Jesucristo.... Tanto la religión como la fe son importantes. A los padres de Israel se les instruyó para que les enseñaran a sus hijos, de generación en generación, los Mandamientos, los decretos y las leyes de Dios. Por medio de esta enseñanza religiosa estaban creando un clima propicio para el nacimiento de la fe... Afirmo que la enseñanza religiosa es la cuna en la cual yace la fe del infante y la guía que lo nutre” (Crecer con nuestros hijos. Anne Neufelt Rupp, 1997). La autora también escribe: “El compartir la fe con nuestros hijos comienza con una mirada a nuestra propia fe...”

Para Pensar:

Primero, el hogar es el principal responsable para la educación religiosa. Segundo, que la enseñanza se lleva a cabo a través de las palabras seguidas por los hechos. Algunas conclusiones:

- Aislar al niño de las enseñanzas religiosas no es práctico.
- La habilidad para manejar conceptos difíciles viene con la experiencia.
- Las enseñanzas cristianas ayudan a suplir las necesidades del niño. (Eirene, Ciclo Vital de la Familia).

Carta de un hijo (anónimo) a los padres:

Cuando pensaste que yo no estaba mirando (un mensaje anónimo escrito por un hijo):

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi que colgaste mi primera pintura en la heladera y yo inmediatamente quise pintar otra pintura.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi que diste de comer a un gato abandonado, y aprendí que era bueno ser amable con los animales.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, te vi hacer mi torta favorita, y aprendí que las cosas pequeñas son importantes en la vida.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, te observé hacer una oración, y aprendí que Dios está siempre a mano para hablarle y confiar en Él.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, te vi preparar una comida y llevarla a un conocido enfermo, y aprendí que hay que ayudar a cuidar a otros.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi cómo cuidas nuestra casa y a toda la familia, y aprendí que hay que cuidar lo que uno tiene.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi que diste de tu dinero y tiempo para ayudar a gente que no tenía nada, y aprendí que siempre podemos dar algo a quien tiene menos.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi cómo siempre eras responsable, aún cuando no te sentías bien, y aprendí que yo debía ser responsable.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi lágrimas en tus ojos, y aprendí que a veces las cosas duelen y que está bien llorar.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, vi que siempre cuidabas de mí, así que aprendí que debo llegar a ser todo lo que puedo ser.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, aprendí la mayoría de las lecciones de la vida que necesito saber para ser una persona productiva y buena en la vida.

Cuando pensaste que yo no estaba mirando, te miré y quise decirte: "Gracias por todas las cosas que hiciste cuando pensaste que yo no estaba mirando."