

Enseña a tu hijo a pensar en positivo

Ante una misma circunstancia cada persona reacciona y actúa de manera diferente. Enseñar a nuestros hijos a tener una visión positiva de todo cuanto acontece y a buscar las posibles soluciones a sus problemas es todo un reto para los padres. ¿Qué podemos hacer los padres para que nuestros hijos piensen en positivo?

1. Pensar en positivo

Pensar en positivo consiste en tener un hábito de pensamiento en el que exista una **renuncia inmediata a pensamientos negativos** y que, espontáneamente, busquemos soluciones a los posibles problemas u obstáculos que se nos puedan presentar.

Consiste en tener una **visión positiva de los acontecimientos**. Es decir, creer en el buen desenlace de los acontecimientos y, en el caso de que esto no sucediera, en lugar de pensar en el problema en sí mismo, pensar en las diferentes alternativas para que alguna de ellas pueda ayudarnos a encontrar la mejor solución.

Es aprender a ser paciente ante factores que no dependen de nosotros y ser consciente de nuestras limitaciones en este sentido.

2. Seguridad y autorrealización

Autosuficientes. Es importante ayudar a los niños a que se valgan por sí mismos.

La formación de nuestro hijo como persona es una tarea a la que hemos de dedicarle tiempo y paciencia. Hacer que sean **personas seguras y maduras**, con ideas claras y con conocimiento y criterio sobre las cosas, será fundamental para que aprendan a tener una visión y actitud positiva ante la vida.

Debemos procurar que nuestros hijos sean personas autosuficientes y con confianza en ellos mismos, que les importe más la opinión que tengan ellos sobre sí mismo que la que puedan tener los demás. Lograr que crezcan sin necesitar el reconocimiento ni la aprobación de los demás sino como **personas autosuficientes** que tienen unos objetivos en la vida y hacen todo lo posible por conseguirlo.

Enseñándoles a confiar en sus posibilidades y en su capacidad para resolver las dificultades, serán **personas con capacidad resolutoria** y con una visión esperanzada y positiva sobre todo lo que les acontece.

Los padres pueden lograr que sus hijos se sientan seguros a través del afecto que les transmiten. Cuando un niño tiene la certeza de que en todo momento **puede contar con sus padres**, viendo en ellos a personas que le quieren, enseñan y ayudan, va creciendo en seguridad y con emociones y pensamientos positivos, debido a la seguridad que se le transmite a través del afecto. Los padres son los pilares fundamentales de la vida de un niño y con los que cuenta en todo momento de manera incondicional.

3. Cómo enseñarles a pensar en positivo

Aunque la facultad de ser positivo cuando más se aprende es durante la infancia, hemos de tener en cuenta que a lo largo de nuestra vida podemos ir adquiriendo esta cualidad. Veamos algunas sugerencias para enseñar a nuestro hijo a tener un pensamiento positivo:

- **Enseñarle a enfrentarse a los retos.** Desde muy pequeños debemos ir poniéndoles pequeños retos para que poco a poco vayan superándolos. Al principio, pueden

contar con nuestra ayuda y colaboración, pero con posterioridad debemos dejarlos a ellos solos. Consiste en **ayudarles a superar las dificultades** y hacer que confíen en su capacidad resolutoria. Así, por ejemplo, los puzzles y construcciones son juguetes que en principio son un reto para ellos y lograrlo supone todo un éxito.

- **Realzar sus puntos fuertes.** Debemos observar cuáles son sus puntos fuertes o cualidades más importantes y hacérselo saber valorándoselas y dándole oportunidades para demostrarlas.

- **Elogiarle.** Cuando nuestro hijo ha realizado un gran esfuerzo, debemos valorarlo y elogiarlo, tanto si ha conseguido su objetivo como si no. No podemos olvidar **felicitarlo cuando logran pequeños triunfos**: aprender a montar en bicicleta, aprobar un examen, un trabajo bien hecho, etc. Los elogios afectan positivamente a la autoestima y son fundamentales para enseñarles a mantener un concepto positivo sobre sus capacidades.

- **Conseguir éxitos.** Puede ser muy beneficioso para los niños conseguir éxitos de vez en cuando, sobre todo si recientemente han tenido algún fracaso. Para ello, debemos buscarle alguna tarea que sean capaces de realizar con éxito. **Obtener éxitos por sí solos** les sirve de aliciente para superarse y buscar objetivos cada vez más complicados.

- **Los padres como ejemplo.** Los niños imitan las conductas de los padres y se dejan llevar por la visión que ellos tengan de lo que les rodea. Hemos de tener en cuenta que cuando los padres se enfrentan a los problemas o contrariedades de la vida, los niños observan e imitan su actitud.

Debemos aprovechar estas ocasiones para demostrarles **cómo nos enfrentamos a los problemas** u obstáculos y qué hacemos para solucionarlos. Nuestra forma de actuar y de aceptar las adversidades influirá en ellos. Es fundamental, por tanto, mantener una actitud positiva en todo momento y no dejarnos llevar por el desánimo.

*D^a. Trinidad Aparicio Pérez
Psicóloga clínica. Psicóloga escolar
Centro de Psicología Alarcón. Granada.*

Buen humor en familia

Existe un dicho que afirma que "los hijos son la alegría del hogar". Y, sin embargo, todos los que tienen hijos pequeños -y no tan pequeños- han experimentado la tensión continua que supone el esfuerzo por educar bien a los hijos.

Puede que estemos tan centrados en ayudarles a portarse correctamente, a adquirir buenos hábitos que nos olvidemos que también necesitan bromear y reír., a carcajada limpia.

Efectivamente, nuestros hijos necesitan autoridad y disciplina, pero la infancia también necesita un tiempo para reírse. Casi puede decirse que nuestros hijos se encuentran en la edad de la risa: fácil, espontánea, continua, por naderías... feliz. Se encuentran en el período sensitivo para hacer del buen humor una forma de ser, una postura ante la vida. Fomentárselo les ayudará a contar con recursos para superar problemas y disgustos.

Nuestros hijos han de ser capaces de enfrentarse a las dificultades de la vida, pero también han de ser capaces de recordar su infancia como una época feliz, unos años

de risas continuas (junto a nuestra exigencia, que también es igual de necesaria). Y, para ello, hay que aprender a reírse en familia.

Hogares poco risueños

Los hijos necesitan un ambiente en el que, habitualmente, se esté de buen humor. Y, cuando no es así, ese hogar va cayendo poco a poco en un sopor parecido a la tristeza, que nunca es productiva ni libera en nada de los problemas.

Probablemente, no existan ya las severas familias decimonónicas que aparecen en las novelas de Charles Dickens, en las que las risas estaban prohibidas y se consideraban como algo casi profano.

Sin embargo, sí podremos reconocernos más en aquellos padres que llegan cansados de trabajar y que lo único que les apetece es ver el partido de la televisión, leer el periódico o limpiar la pipa. O aquellos padres, quizá ya por encima de la cuarentena, que piensan que lo de jugar y reír son los hijos ya ha pasado para ellos. O aquellos padres, buenos, tranquilos, nada gruñones... pero serios habitualmente que no suelen sonreír.

Divertirse

Pero para ganarse el afecto de los hijos es necesario que nosotros colguemos los problemas en el perchero, al entrar a casa. Y lo mismo que nos proponemos besar a nuestra mujer o marido al llegar, también nos decidamos a sonreír.

Estar de buen humor no cuesta tanto y, además, es mucho más gratificante. Hay que esforzarse por sonreír, aunque a veces se haga difícil. Así acabará por enraizarse en el carácter un sólido sentido del humor.

En definitiva, los hijos aman a aquellos que tienen tiempo no sólo para enseñarles, sino para divertirse con ellos. Por lo tanto, podemos buscar las mil y una ocasiones que presta la vida normal para convertirlas en carcajadas, es decir, para reírnos con nuestros hijos.

Cómo reír

Cuando nuestros hijos eran más pequeños, incluso ya de bebés, nosotros les enseñamos a reír al hacerles caricias, cosquillas, masajes y cucamonas... Pues nosotros somos los mismos y ellos también, y quizá ahora, con ocho o diez años, les sigan haciendo gracia esa mueca vuestra especial (cada uno tiene la suya), o veros despeinados.

Es el momento de continuar riéndose en familia, con más frecuencia y con las más simples "tonterías": ante las preguntas impertinentes o ingenuas de los pequeños, ante el desastroso resultado de un pastel casero preparado por ellos, en los viajes jugando a "el novio de Martita se parecerá al hombre que conduce el próximo coche"... Ver a sus padres riendo habitualmente -y serios y preocupados cuando haga falta, aunque sin perder la serenidad- les ayudará a adquirir las bases de una personalidad segura.

Humoristas profesionales

Los hijos son unos excelentes humoristas y tienen siempre muchas ganas de reír. Podemos aprovecharnos de esta característica continuamente. Una situación tirante, puede solucionarse con un gesto del padre simulando la terquedad del hijo o una frase maliciosa de la madre.

Muchas veces un rasgo de humor servirá para salvaguardar el tesoro de la autoridad al no tener que ejercerla. El humor sirve para relajar un ambiente tenso y pone aceite lubricante al engranaje de la autoridad.

No pensemos que debemos ser muy ocurrentes y graciosos, o que nos pasemos todo el día contándonos chistes. Pero buscar, de vez en cuando, frases amables y divertidas, comparaciones precisas y oportunas, y hasta tratar de imitar sus actitudes, puede servirnos para que ellos comprueben lo desfasado y hasta ridículo de muchos de sus comportamientos.

Por otro lado, tampoco puede acomplejarnos la realidad de nuestra carencia de dotes interpretativas y agudeza mental para contar chistes, o acertar con un gesto o frase. Actuamos ante un público predispuesto a favor.

Con confianza

El ambiente risueño es propicio a la confianza y a la confidencia. Quizá así podamos entrar en intimidades que de otra forma nos serían vedadas. Además, el humorismo nos permite siempre una salida airosa en nuestras reprimendas o castigos: el humor es un signo visible de cariño, que se trasluce en el deseo de hacer llegar suavemente un mensaje.

Porque la alegría y el optimismo de nuestro hogar deben asentarse en el amor.

En resumen....

Siempre hay "momentos tontos" a lo largo del día (viajes, colas en la tienda) que puedes aprovechar para hacer reír los hijos, recordando anécdotas divertidas, contando algún chiste, diciendo alguna frase ocurrente...

Sorprende a tus hijos con "locuras": actúa como Romeo y Julieta con tu mujer o marido, pon voces raras imitando a ciertos personajes o gasta alguna broma en la cena.

No hace falta gastarse dinero para divertirse; podéis pedir prestada una tienda de campaña o irs a acampar al monte; o pelearos con globos de agua en verano.

El humor y el optimismo son factores formidables para avivar la inteligencia. Propón a tus hijos que organicen ellos una salida familiar, o una tarde especial... pero estate también dispuesto a aguantar de todo con sonrisa y buen humor.

Puede ocurrir que los chistes que cuenten los hijos no te hagan gracia. Al menos, puedes intentar escucharlos y reírte para que poco a poco vayan aprendiendo a soltarse. Es un buen medio para que se acostumbren a hablar en público.

Hay que enseñarles a disfrutar de las cosas sencillas y cotidianas presentes en la vida. Hacer de un simple paseo dominical toda una aventura, disfrutar de la conversación o de una cena... Para todo ello, hay que pasarlo bien en familia.

También hay que dejarles claro que la vida no es sólo reírse a todas horas; hay situaciones (visitas, momentos de descanso) en las que hay que saber comportarse, lo mismo que hay conversaciones serias (por ejemplo, sobre los estudios).

Realiza, de vez en cuando, una "supernoche familiar": podéis juntaros en la sala de estar contando historias, chistes, comiendo palomitas... Será muy divertido. Los más atrevidos pueden, incluso, acabar durmiendo allí en colchones o en sacos de dormir. Los hijos necesitan un ambiente en el que, habitualmente, se esté de buen humor. Y, cuando no es así, ese hogar va cayendo poco a poco en un sopor parecido a la tristeza, que nunca es productiva ni libera en nada de los problemas.

Por: Ricardo Regidor

Fuente: Eufam.

Inculque a sus hijos, el sentido del humor.

Educar el sentido del humor

La risa y el buen humor es la mejor y más barata de las medicinas y combate, cuando menos, el mal humor. Los niños lo descubren de forma espontánea pocas semanas después del nacimiento. Esa primera sonrisa despierta en nosotros la mayor de las ternuras y los mejores sentimientos. Durante toda la infancia, la risa le acompañará y llenará nuestro hogar de uno de los sonidos más bellos. Cabe preguntarnos entonces si, como padres, cuidamos que nuestros hijos cultiven ese maravilloso sentido que es el del humor. ¿Procuramos que aprendan a reírse sin dañar a otros? ¿Cuidamos de que puedan ver en sus errores y en los nuestros una oportunidad de mirar las cosas con perspectiva? ¿Pasamos tiempo con ellos divirtiéndonos?

"Sólo hay un rincón del universo que usted puede estar seguro de mejorar: usted mismo" Aldous Huxley

El sentido del humor es necesario en la vida familiar tanto como la disciplina, la educación o los valores. Las relaciones entre padres e hijos que permiten y dedican tiempo a las diversiones, el buen humor y la risa son más sanas, menos tensas y más cordiales.

El sentido del humor es un sentido eminentemente humano.

- Nos permite ver los problemas en su dimensión correcta, ni sobrestimados ni subestimados. Saber reírnos de nuestros errores y asperezas facilita reconducir situaciones que, de otro modo, aumentarían las tensiones y los conflictos.
- La risa es una de las expresiones que más beneficios aporta a la persona:
- Es la expresión de la alegría.
- Activa la producción de endorfinas, transmisores químicos que aportan al cerebro alivio y bienestar.
- Libera tensiones.
- Provoca una respuesta emocional única orientada a la alegría y al bienestar.
- Aumenta la captación de oxígeno.
- Crea un ambiente positivo y cordial.
- Nos ayuda a poner los problemas en perspectiva.

A los niños les encanta reír, les gustan las bromas, les expresiones de buen humor y la alegría.

A los padres nos es bastante fácil hacerles reír cuando son bebés, pero a medida que crecen y empezamos a sentir la responsabilidad de su educación podemos, poco a poco, alejarnos de las expresiones diarias de alegría con que nos dirigíamos a ellos cuando eran pequeños. Nos ponemos perfeccionistas y, llevados por la tensión y el estrés, pasamos la mayor parte del tiempo corrigiendo de forma reactiva o haciendo énfasis en los errores, los conflictos y las dificultades que, por otro lado, son características de seres en continuo aprendizaje y crecimiento.

Y nos olvidamos de pasar tiempo con ellos divirtiéndonos. Dejamos de lado la alegría y el buen humor que tanto nos pueden ayudar en su educación. Y dejamos, por ende, de ser modelos de personas alegres y divertidas, dignas de ser imitadas por nuestro alto sentido del humor. Conviene recordar que los niños aprenden, sobre todo, por imitación, y cuanto más dignos de crédito son los modelos a imitar, mejor y más duradero será el aprendizaje.

Seamos conscientes de que la alegría y el buen humor también se educan. A los niños les encanta reír y les encantan las bromas. Las familias que logran pasar tiempo divirtiéndose juntas crean vínculos de relación más estrechos y duraderos. Es conveniente, por tanto, pasar tiempo juntos en actividades lúdicas a menudo. Recuerdo una niña de siete años que, tras un paseo invernal por la playa con su papá y sus hermanos en el que jugaron y corrieron todo el tiempo, al regresar a casa hizo un dibujo que lograba transmitir con enorme fuerza, los intensos momentos de diversión que acababa de vivir.

Los padres podemos enseñar a nuestros hijos a no sobredimensionar los problemas a través del buen humor y la alegría.

En cierta ocasión, tras un largo viaje, un paquete de cacao en polvo se abrió dentro de nuestra maleta de ropa manchándolo todo. En el momento en que lo vimos podíamos habernos quejado y lamentado por la ropa, etc., En vez de eso, empezamos a reír y a ver el lado divertido del asunto, comentando que tendríamos que meter los pantalones en el vaso de leche para aprovechar el cacao, o que tal vez la mejor idea sería vaciar la leche directamente en la maleta y tener un montón de leche chocolateada!!! Nuestros hijos aún recuerdan el incidente con risas y en su momento, lo comentaron con los amigos como algo tremendamente divertido.

A lo largo del día tenemos muchas oportunidades de vivir nuestra relación con los niños de forma alegre y divertida, pero hemos de ser capaces de reconocerlos y de vivirlos sin miedo a que las normas o la disciplina se vean afectadas. Un padre o una madre divertidos y alegres son tan o más dignos de crédito que aquellos padres huraños y culpabilizadores. De hecho, a nosotros mismos nos es mucho más grato compartir nuestro tiempo con personas de trato alegre y cordial que con aquellas que siempre se quejan o protestan por todo.

Pero lo que hemos de evitar es reírnos de los niños.

Si nos reímos de sus errores, podemos menoscabar su autoestima dado que se encuentran todavía en una etapa inmadura en la que necesitan afianzar la confianza en sí mismos.

Frente a un error deberemos primero saber qué opina nuestro hijo de lo sucedido y después podremos ayudarlo a ver el lado divertido del asunto puesto que ya conocemos sus sentimientos.

Es recomendable también comprobar el tipo de humor que ven nuestros hijos en los programas de televisión.

A menudo se utiliza un humor que daña a los demás para hacer reír. Es necesario que mostremos a nuestros hijos que, aunque sea divertido, nunca podemos reírnos a costa del dolor producido a otros. Será necesario hacerles ver que a ellos tampoco les gusta ser blanco de risas y burlas por más divertido que pueda parecer. Este aprendizaje elemental les ayudará a aprender cómo ser divertidos y simpáticos sin perder la empatía (capacidad social básica que nos permite saber cómo se siente el otro y actuar en consecuencia).

Por último, recordar algunos juegos y actividades que nos permitirán educar el sentido del humor en nuestros hijos:

- Guerras de cosquillas.
- Batallas de almohadones.
- Jugar al escondite dentro de casa.

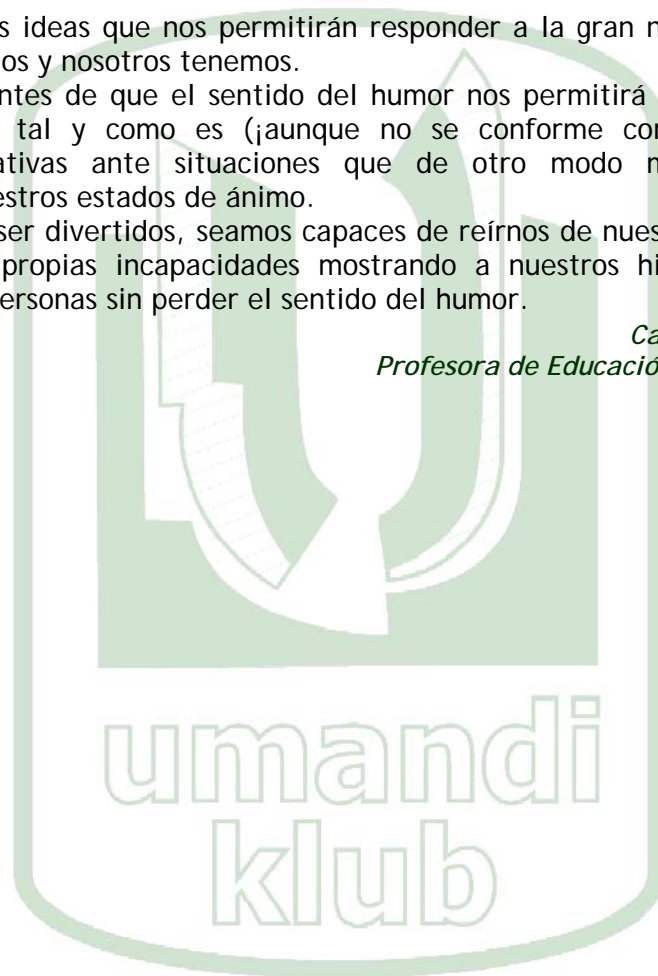
- Hacer ejercicio físico juntos.
- Esperar a papá o a mamá escondidos por casa y darle un susto.
- Ver juntos películas de risa.
- Hacer comentarios divertidos manteniendo nuestra expresión seria.
- Salir a pasear y a jugar.
- Contar chistes.
- Hacer preguntas aparentemente absurdas: ¿alguien quiere un helado de anchoas?, etc.
- Vestirnos intencionadamente con una prenda al revés o con dos zapatos distintos.
- Leer juntos tebeos o cómics divertidos.
- Contar anécdotas de nuestra infancia.
- Recordar las cosas divertidas que nuestros hijos hacían cuando eran bebés.

Son sólo algunas ideas que nos permitirán responder a la gran necesidad de alegría que nuestros hijos y nosotros tenemos.

Seamos conscientes de que el sentido del humor nos permitirá ser una familia que acepta la vida tal y como es (¡aunque no se conforme con ella!), aportando soluciones creativas ante situaciones que de otro modo mermarían nuestras relaciones o nuestros estados de ánimo.

Atrevámonos a ser divertidos, seamos capaces de reírnos de nuestros propios errores y de nuestras propias incapacidades mostrando a nuestros hijos cómo crecer y mejorar como personas sin perder el sentido del humor.

Carmen Herrera García
Profesora de Educación Infantil y Primaria



10 principios para mejorar la familia

1- DISPONIBILIDAD:

Consiste en dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos y esposo/a. Con los adolescentes, por ejemplo, no vale lo de "este tema ya lo hablaremos el sábado con tranquilidad, cariño". Para el sábado, tu hija de 13 años ya se ha emborrachado con una amiga y van a hacer lo que se les ocurra, porque el padre estaba deslocalizado, como las empresas. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado. Recordemos que nuestros padres, al morir, sólo nos dejan realmente el tiempo que pasaron con nosotros. Demos tiempo al otro.

2- COMUNICACION PADRES E HIJOS:

Que los padres hablen menos y escuchen más. En muchas familias, cuando un padre o madre dice "hijo, tenemos que hablar", el chaval piensa "huy, malo, malo". ¿Por qué? Porque sabe que los padres cuando dicen "tenemos que hablar" quieren decir "te voy a soltar un discurso por algo tuyo que no me ha gustado". Esto cambiaría si los padres se hicieran un propósito: dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos (o al cónyuge, a cualquiera) es un esfuerzo activo. Hay que soltar el diario, quitar el volumen de la TV, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de tu familia.

3- COHERENCIA EN LOS PADRES Y AUTOEXIGENCIA EN LOS HIJOS:

Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirle a los niños desde el sofá: "eh tu, ayuda a mamá a quitar la mesa". Hay que dar ejemplo primero. Tú, padre, has de quitar la mesa durante 5 días, que te vean. El quinto día dices a tu hijo: "venga, ahora entre los dos". Y dos días después: "estoy orgulloso de ti, ahora ya has aprendido y ya puedes quitar la mesa tú sólo". Y él se sentirá orgulloso de quitar la mesa. Así aprenden a autoexigirse, que es mucho mejor que tenerlos vigilados 24 horas al día. Esto es un progenitor potenciador, motivador, animador y protector al mismo tiempo. También pedimos a los niños que estudien pero ¿nos ven a nosotros estudiar, leer revistas de nuestro oficio, ponernos al día en nuestra especialidad? Hemos de poder decir: "mira, hijo, nosotros también estudiamos".

4- TENER INICIATIVA, INQUIETUDES Y BUEN HUMOR, ESPECIALMENTE CON EL CONYUGE.

Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. En España el buen humor no suele escasear. Pero la rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Las mejores horas deben ser para compartir con el esposo o esposa. Ser papá o mamá no debe hacernos olvidar que somos "tú y yo, cariño, nosotros". Creatividad e iniciativa protegen a la pareja de la rutina. Cuando hay rutina, es fácil que uno de los dos busque la "magia" añorada fuera, en otras relaciones. Por el contrario, si la pareja va bien, los hijos aprenden su "educación sentimental" simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan, se alaban, son cómplices. "Cuando sea mayor trataré a mi mujer como papá a mamá", piensan los niños entusiasmados. Eso les da autoestima.

5- ACEPTAR NUESTRAS LIMITACIONES Y LAS DE LOS NUESTROS.

Hay que conocer y aceptar tus limitaciones, las de tu cónyuge, las de tus hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano "bueno" con uno "malo". Eso hace sufrir al hijo y le quita autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

6- RECONOCER Y REAFIRMAR LO QUE VALE LA OTRA PERSONA.

Seamos sinceros: no tiene sentido que andemos llamando "campeón" a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llames campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber (grandes y pequeños) que somos buenos en unas cosas y no en otras. "Hijo, pareces bueno en A y en B, pero creo que C no es lo tuyo". Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

7- ESTIMULAR LA AUTOESTIMA PERSONAL

Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hacen buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar nosotros.

8- DISEÑAR UN PROYECTO PERSONAL

No irás muy lejos si no sabes donde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

9- TENER UN NIVEL DE ASPIRACIONES ALTO, PERO REALISTA

Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Si aspiramos alto, nos valoraremos bien, tendremos autoestima. Pero, ¿es factible? Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.

10-ELIJAMOS BUENOS AMIGOS Y AMIGAS

El individualismo es el cáncer del S-XXI. Nosotros y nuestros hijos estamos atados a máquinas gratificantes: el DVD, la TV, la videoconsola, Internet... El trabajo en solitario va minando la amistad verdadera. ¡Los amigos comprometen mucho y al individualista no le gustan los compromisos!

Sin embargo, necesitamos más que nunca amigos humanos, personas, grandes y buenos amigos, con los que compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que te apoyen y te conozcan auténticamente, que te acepten con tus fallos y potencien lo mejor en ti. Seleccionar amigos así para ti y para los tuyos es la mejor inversión.

Una familia que trata de seguir estos principios contribuye a mejorar la estima en sus hijos y la autoestima en ellos mismos. Hay finalmente tres ideas más a considerar: Según Chesterton, lo natural tiende a lo sobrenatural mientras que lo que no se sobrenaturaliza se desnaturaliza. Es cierto. Hemos de entender que la autoestima, el amar y el amarse, es sobrenatural. ¿Has pensado en cómo te ama Dios, en lo grande,

lo sobrenatural de Su amor por ti? Piénsalo. Eres muy especial para Él. Cuando vivas este amor, comunícalo a tus hijos.

Buena parte del sufrimiento inútil en el mundo se produce porque en algunas ocasiones en las que deberíamos dedicarnos a pensar, nos ponemos a sentir; y en ocasiones que son para sentir, nos ponemos a pensar. Evitemos este sufrimiento inútil: hay momentos para pensar y momentos para sentir.

Si luchas, puedes perder, pero si no luchas ya estás perdido.

Si luchas por tu vida familiar, no estás perdido.

Recuerda esto: El Amor no es un sentimiento...es una actitud

Marco Antonio Guizar Ponce

