

Importancia de la paciencia en la educación de sus hijos

Para Ti... Hoy Contigo
Por Mercedes Jiménez



5

El uso de la paciencia en la educación de los hijos crea virtudes y valores humanos en ellos.

Todos los días Ana se preparaba para ayudar a su niño en las tareas, pero esta vez necesitaba el doble de su paciencia, porque aun siendo Santiago un buen estudiante, tenía una gran dificultad en las clases de español.

Todo parecía normal hasta que llegaron las conjugaciones de los verbos, a pesar que él era un niño inteligente, esta clase se le hacía más difícil, pues no tenía buen dominio del idioma.

Su mamá varias veces le explicó, pero a Santiago se le olvidaba y no entendía, hasta que llegó el momento en que ella bajo un ataque de desesperación reaccionó negativamente frente al niño dándole gritos, y comenzó a ofenderlo, aunque esa no era

su intención, Ana, perdió la paciencia.

Perder la paciencia de forma explosiva no deja más que un sentimiento negativo en los pequeños, que al irse acumulando, solo provoca trastornos psicológicos en ellos.

La paciencia es el control de nosotros mismos ante situaciones de adversidad o frustración, aunque les resulte difícil hay que buscar fuerzas para controlar la ira, ya que ésta solo hace daño tanto al niño como a la mamá.

Cuando estén frente una situación similar, deben respirar profundo y recordar que la serenidad, la paciencia y la firmeza son sus mejores aliadas.

Todos los padres suelen perder la paciencia alguna que otra vez, es algo fácil de perder

y difícil de encontrar, pero cuando se trata de lidiar con los hijos hay que encontrarla. El objetivo es evitar perder el control de la situación y



de nuestras emociones. La impaciencia es un sentimiento negativo, y el peligro es dejarse arrastrar por ella.

Uno de los aspectos que

recomiendan los expertos en esta materia es la comunicación, ya que mediante la misma pueden eliminar barreras y tener éxito en sus relaciones personales entre padre e hijo.

Además través de la comunicación pueden entregarles valores positivos, productivos y saludables. Y le da la oportunidad al niño de ser feliz, sano y seguro en cualquier circunstancia.

Por otra parte es de vital importancia controlar los impulsos, por ello cuando se den cuenta que están perdiendo el control, deben calmarse y pensar que medida van a tomar; también respiren profundo y cuenten hasta diez, luego decidan lo que van hacer y háganlo, así se sentirán más despejadas y

la solución que tomen será más razonable.

De todos es sabido que todo el tiempo no se puede ser paciente y aparentar la calma, por eso es necesario hacerle saber a sus pequeños que ciertas conductas de ellos los irritan, los alteran y hace los papas pierdan la paciencia.

Aunque es difícil, la tarea de educar a los hijos, como es el caso de casos Ana, no se deben repetir.

Los padres deben buscar la paciencia, ya que los hijos necesitan de virtudes y valores humanos como son: la esperanza, la generosidad, la perseverancia, la serenidad, la tenacidad, la responsabilidad, el equilibrio y la voluntad, estos valores ellos los pueden encontrar en la paciencia que ustedes tengan como padres.

¿Cómo dejar de controlar a los demás?

Reflexiones
Por Lázaro Castillo, Jr.



lcastjr@gmail.com
www.lcastjr.com

Parte I

Muchas personas establecen relaciones llamadas "ni contigo ni sin ti", personas que no son felices ni con pareja ni sin ella, entran en un círculo vicioso de codependencia. ¿Por qué esta ambivalencia, o mejor dicho codependencia?

La palabra asusta a muchos de mis pacientes pues la relacionan con adicciones y ellos suponen que no las tienen, pero se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluido el amor.

Estas personas inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia ya que temen enfrentarse a los cambios que esto implica, reciben mal trato de parte de sus parejas y sin embargo, continúan en la relación.

¿Quiénes son co-dependientes?

Son dependientes aquellas personas que han vivido con alcohólicos, drogadictos, jugadores, comedores compulsivos, fanáticos del trabajo, del sexo, criminales, adolescentes en rebelión, neuróticos u hombres violentos durante algún tiempo prolongado.

Quizá no puedan aprender la total salud mental, espiritual y emocional, pero sí conductas más sanas, pueden aprender a hacer las cosas de otra manera. Se puede cambiar.

La mayoría de la gente quiere estar sana y vivir sus vidas lo mejor posible. Pero no saben actuar de otra manera. No saben qué hacer. La mayoría de los co-dependientes han estado ocupados, respondiendo a los problemas de otras personas y no han tenido tiempo para ocuparse de sus propios problemas.

Características de los dependientes:

Baja autoestima
Represión
Obsesión
Control
Negación
Dependencia
Comunicación débil
Límites débiles
Falta de confianza
Ira
Problemas sexuales
La codependencia es progresiva
La recuperación
Reglas básicas del cuidado de uno mismo

Si te has identificado como dependiente o si aún tienes dudas, puedes leer las siguientes características y observar qué tantas tienes.

Baja autoestima

Culparse y criticarse por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse.
Rechazar cumplidos o halagos y deprimirse por la falta de ellos (privación

de caricias)
Sentirse diferentes del resto del mundo.
Esperar la perfección de sí mismos y se culpabilizan y avergüenzan de ser lo que son.
Consideran que sus vidas no valen la pena por eso tratan de ayudar a otros a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.

Desean que otros los estimen y los amen.

Represión

Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa. Se atemorizan de ser como son.

Obsesión

Sentirse muy ansiosos por los problemas y por la gente. Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
Vigilar a la gente. Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.
Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas.

Abandonar su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo. Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.

Control

Fantasear sobre cómo las cosas podría

mejorar mágicamente.

Confundirse, deprimirse o enfermarse. Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.

Volverse fanáticos del trabajo. Creer en mentiras y mentirse a sí mismos. Sentir que se están volviendo locos.

Dependencia

No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos. Buscan la felicidad fuera de sí mismos

Se pegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda brindar felicidad y se sienten amenazados por la pérdida de éstos

A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar. Creen que los demás nunca esta cuando ellos los necesitan.

Relacionan el amor con el dolor. Más que amar a las personas, las necesitan.

No se toman el tiempo para juzgar si otras personas les convienen.

Concentran todos sus sentimientos de bienestar de sus relaciones en los demás. Pierden interés en sus propias vidas cuando aman.

Dudan en su capacidad de cuidarse a sí mismos. Toleran el abuso para sentir que la gente aún le ama. Se sienten atrapados en las relaciones.

El primer paso hacia el cambio es tomar conciencia. El segundo paso es la aceptación. Continuamos en la próxima edición.