

RECETAS PARA EDUCAR



La felicidad de mi hijo y la mía

Además de poseer buena salud será bueno tener mala memoria para no recordar los malos momentos

Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancar1955w@hotmail.com

Todos padres de buen hacer, buscamos la felicidad de nuestros hijos, por verdadero amor desinteresado, o puede que por egoísmo, pues seguramente su felicidad condiciona la nuestra.

La felicidad es otro de los temas en que nos quedamos en la orilla, pues damos por descontado que ser feliz es un regalo del azar, y nada más lejos de la realidad, nos tendremos que poner "al mono" de trabajo para lograrla. No es gratis. El regalo de la felicidad pertenece a quienes lo desenvuelven.

Según Rojas Marcos, la felicidad es "un estado de ánimo, un paisaje interior a través del que me encuentro contento conmigo mismo. Una mezcla de alegría y paz interior. Es la suma de dos cosas fundamentales: personalidad equilibrada y tener un proyecto de vida con tres ingredientes: amor, trabajo y el plato fuerte, que sería la amistad. El que no sabe lo que quiere difícilmente será feliz".

Para Goldsmith la felicidad de nuestra vida depende de la serenidad de la conciencia. Los irlandeses dicen que para ser feliz necesitamos alguien a quien querer, alguien que te quiera, algo que comer, poco que beber, algo que llevar puesto y un par de amigos que merezcan la pena. Yo añadiría tener un trabajo que nos llene o al menos no nos moleste mucho.

La percepción de la felicidad depende del posicionamiento que tomemos en la vida, las metas que nos marquemos, la propia seguridad personal, la capacidad de autoestima, saber expresarnos honestamente siendo coherentes con nosotros mismos. Será clave nuestra actitud frente a la vida, debemos elegir ser felices por encima de todo. No olvidamos que la cuenta atrás ya ha empezado. La felicidad descansa sobre una actitud mental positiva, un esforzado intento de vivir en armonía consigo mismo. El camino de la felicidad pasa por hablar ido resolviendo el fondo de los conflictos.

Será, también cuestión de ir adaptándose a la vida, a tener hijos, hacerse mayor, que se hagan mayores nuestros seres queridos, tanto los hijos como nuestros padres. A vivir con las pérdidas que suframos por el camino. A saber superarlas.

Sobre la amistad, nos ayudará tener alguien con quien ser uno mismo, un amigo fiel, la posibilidad de abrirnos a alguien, permitiéndole que entre en nuestra ciudadela interior, ya que la amistad duplica la alegría y divide la angustia por la mitad.

No somos felices si se nos niegan nuestras necesidades elementales, pero tampoco los somos si la búsqueda de mayores ingresos resmolaza nuestra dedicación familiar, a los amigos, y al equilibrio interno. La puerta de entrada al castillo de la felicidad es una personalidad madura.

Aunque es importante tener buena salud, también será bueno tener mala memoria para no recordar los malos momentos ni guardar rencor a nadie. Recordemos que la vida es corta, por ello, rompe reglas, perdona rápido, besa lento, ama de verdad, riete sin control y nunca dejes de sonreír, por más extraño que sea el motivo.

Puede ser que la vida no sea la fiesta que esperáramos, pero mientras estemos aquí, debemos bailar.

LA FELICIDAD DE LOS HIJOS

Pero, ¿qué hace felices a nuestros hijos? Hay tres aspectos importantes: Conocerlos, dedicarles "tiempo de calidad" y tener una buena autoestima.

Al conocerlo más, sabrás cómo tratarlo de mejor forma y podrás pasar ratos más agradables juntos. El tiene una personalidad quizás muy diferente a la tuya y a la de otros niños y es tu deber como padre conocer a tu hijo profundamente y aceptarlo como es. Empezar hoy mismo a descubrir lo que sucede en la mente y en el corazón de tu hijo y de esa forma lograrás hacerlo feliz.

Y ante todo hay que darles seguridad, que no tengan miedos, que sientan unos padres que les quieren, que tengan cubiertas las necesidades de sueño, alimentación, cariño, y juego.

Qué la escuela no sea un problema, ni los deberes, ni el aprendizaje ni la relación con los compañeros. Un niño que continuamente se lleva la bronca por no traer los deberes o que los conocimientos no son asequibles, o que tiene miedo a salir en el patio, o que se siente inferior a los demás lo tiene complicado para ser feliz, por ello pongamos los miedos para

que nuestros hijos no tengan problemas en los estudios.

La salud de mi hijo será importante para él y para mí. Siempre recuerdo como mi compañera Teresa me solía decir "¿Cómo duele un hijo! Una madre empieza a sufrir cuando nace un hijo y deja de hacerlo cuando ella muere, que no le pase nada entre medias".

Uno de los aspectos claves de la felicidad de nuestros hijos es la dedicación de un tiempo en exclusiva y de calidad. Deberíamos tratar a nuestro hijo como si fuese el último día que le tenemos delante. Deberíamos tratarlo como quereamos que le traten los demás. Hay veces que los padres hacen cosas a sus hijos que si se lo hicieran otras personas serían merecedoras de una denuncia. El 90 por ciento de las personas felices lo son porque sus padres los aceptan como son.

Una buena autoestima de nuestros hijos será uno de los ingredientes básicos. Que tenga éxito en algo (sentirse importante, bien sea en el colegio, deporte, arte, música, o sino en casa debemos hacerle sentir que para nosotros es el mejor) Contando con un ocio sano y divertido, y con amigos bien escogidos.

En este aspecto, los padres juegan un papel fundamental, porque durante los primeros años de su vida, ellos son el referente. Los mensajes que les transmitamos durante esos primeros años van a ayudar a formar la imagen que el niño tiene de sí mismo.

¿CÓMO PUEDO AYUDARLE A MEJORAR SU AUTOESTIMA?

Favoreciendo su autonomía, plantearle nuevos retos adecuados a su edad. La sobreprotección solo lleva a hacerle sentir incompetente y dependiente del adulto.

Cuidando el lenguaje que utilizamos con los ellos. No es suficiente con querer a un hijo, hay que saber transmitirlo. Las descalificaciones sobran.

Expresándole nuestros sentimientos y permitiendo a nuestro hijo que lo haga; dando importancia a sus problemas y preocupaciones.

Nunca hay que engañarles, hay que contarle lo que sucede en función de su edad.

Enseñar a disfrutar de cada momento, de las pequeñas cosas, de cada objetivo siendo conscientes de las limitaciones. Una familia sana es donde se pueda hablar con libertad, donde hay disgustos y se aceptan, donde impera y se impone la sonrisa compartida.

Para terminar respondase a estas preguntas:

Te has plantado ¿Cuántas veces abrazas a tu hijo?, ¿cuántas le dices te quiero?, ¿cuántas le escribes notas cariñosas?, ¿cuántas veces le felicitas?, ¿cuántas veces juegas con él?, ¿cuántas veces le hablas sin gritar, reñir y ordenarle algo?, Si tus propias respuestas te asustan ponte manos a la obra y recuerda que, sin amor todo chirimía.

El viaje a la felicidad acaba de empezar y su final es infinito. No debemos vivir en balde.

EL BOTE DE VINO Y CAFÉ

Un profesor, delante de sus alumnos de un clase de filosofía, les dice: "Un día, cogí un bote grande de vidrio y procedí a llenarlo con pedacitos de golf. Después pregunté a los estudiantes si el bote estaba lleno. Los estudiantes respondieron de acuerdo en decir que sí."

El profesor cogió una caja llena de pedregos y los vació dentro del bote. Los estudiantes respondieron que quedaban entre los pedacitos de golf. El profesor volvió a preguntar de nuevo a los estudiantes si el bote estaba lleno, y ellos volvieron a contestar que sí.

Después el profesor cogió una caja con arena y la vació dentro del bote. Por supuesto que la arena llenó todos los espacios vacíos y el profesor volvió a preguntar de nuevo si el bote estaba lleno.

En esta ocasión los estudiantes le respondieron con un sí unánime. El profesor, rápidamente analizó los datos de café al contenido del bote y ajustivamente, llenó todos los espacios vacíos entre la arena.

Los estudiantes dicen: "Cuando lo oyes se fue apagando, el profesor les dijo: "¿Qué es lo que es el bote que este bote, representas la vida?"

Los pedacitos de golf son las cosas importantes como la familia, los hijos, la salud, los amigos, el amor, cosas que te apasionan. Son cosas que, aunque perderíamos el resto y nada más nos quedarían estas, nuestras vidas aun estarían llenas. Los pedregos son las otras cosas que nos importan, como el trabajo, la casa, el coche.

La arena es el resto de las pequeñas cosas. Si primero ponemos la arena en el bote, no habra espacio para los pedregos, ni para los pedacitos de golf, lo mismo sucede con la vida. Si utilizamos todo el nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, no tendremos nunca lugar para las cosas realmente importantes. Presta atención a las cosas que son cruciales para la felicidad. Juega con tus hijos, concélele tiempo para ir al médico, va con tu pareja a cenar, practica tu deporte o tu afición favorita. Siempre habra tiempo para limpiar la casa, para repasar la librería del agua. Cuando primero de las pedacitos de golf, de las cosas que realmente te importan, establece las prioridades, el resto golf y arena."

Uno de los estudiantes levantó la mano y le preguntó que representaba el café.

El profesor sonrió y dijo: "Me encanta que me hagan esta pregunta!" El café es poco denso, que siempre lo vió el profesor lleno, siempre hay un lugar para los trozos de café con un amigo."

El profesor sonrió y dijo: "Me encanta que me hagan esta pregunta!" El café es poco denso, que siempre lo vió el profesor lleno, siempre hay un lugar para los trozos de café con un amigo."

El profesor sonrió y dijo: "Me encanta que me hagan esta pregunta!" El café es poco denso, que siempre lo vió el profesor lleno, siempre hay un lugar para los trozos de café con un amigo."

