

Consejos para niños y padres del
Hada de los Tres Pelos

Preguntas simples contestadas de una manera simple para padres e hijos

Juliana Villate Quevedo







Consejos para niños y padres del Hada de los Tres Pelos

Preguntas simples contestadas de una manera simple para padres e hijos

Juliana Villate Quevedo

Médica Psiquiatra
Universidad Javeriana
Psicoterapeuta







Dedicatorias:

Para Memelito y Mamaya con todo mi amor.

Para Julio Enrique y Ana Beatriz.

Para todos aquellos quienes me apoyaron con su cariño y sabiduría.

Para Dios y todos los Seres de Luz.

Y sobre todo...

Para los niños, mis maestros sabios en el aprendizaje.





© Juliana Villate Quevedo

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna, ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico de grabación o fotocopia, sin permiso del autor y/o Argüeso & Garzón Editores.

Argüeso & Garzón Editores.
Bogotá, Colombia - San Juan, Puerto Rico

Primera Edición: Junio 2009
Reimpresión: Febrero 2010
ISBN: 978-958-44-5206-1

Diseño, ilustraciones y diagramación:

eKon7 Studio - ideas@ekon7.com

Impreso en Colombia por Legis S.A.



Patrocinado por Incarnate Words Foundation
Visite nuestro sitio web: www.incarnatewords.com



Consejos para niños y padres del Hada de los Tres Pelos de Juliana Villate Quevedo esta licenciado bajo Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 2.5 Licencia Colombia.



18 ¿Por qué tengo que estudiar?

26 ¿Por qué tengo que creer en Dios?

32 ¿Por qué pelean mi papá y mi mamá?

38 ¿Por qué mis padres nunca se dan besos ni se cogen de la mano?

42 ¿Por qué es malo que mi papá o mi mamá se emborrachen?

46 ¿Por qué mis padres viven bravos conmigo todo el tiempo?

52 ¿Por qué mis padres son tan exigentes conmigo? ¿Por qué nunca están orgullosos de mí?

60 ¿Por qué me pega mi hermano mayor?

64 ¿Por qué prefieren a mi hermanito(a) menor?

72 ¿Por qué mis padres llegan tan cansados a la casa y nunca juegan conmigo?

76 ¿Por qué se separaron mi papá y mi mamá?

82 ¿Debo aceptar la nueva pareja de mi papá... (de mi mamá o de los dos)?

86 ¿Por qué mi papá no quiere conocerme?

90 ¿Por qué hay gente mala?

Contenido





¿Por qué ponen bombas?...
¿Por qué secuestran y matan gente?



¿No dónde se va la
gente que se muere?



¿La gente mala
también va al cielo?



¿Por qué tengo que tratar bien a los animales?



¿Por qué soy adoptada(o)?



¿Por qué se enferma y envejece la gente?



¿Por qué soy tan tímida(o)?



¿Por qué me molestan en el colegio?



¿Por qué tengo que comer verduras y frutas?



¿Por qué mis compañeros tienen más plata que yo?



¿Por qué tengo que cortarme el pelo?



¿Por qué sólo ciertas personas pueden tocar partes de mi cuerpo?



¿Por qué hay niñas de mi colegio
que ya tuvieron relaciones sexuales?



¿En quiénes puedo confiar?



¿Qué debo ser cuando grande?



¿Existen realmente las
hadas y para qué sirven?





Consejos para niños y padres del Hada de los Tres Pelos

Preguntas simples contestadas de una manera simple
para padres e hijos

Debemos regresar a lo elemental. Por eso, este libro trata de temas “elementales” como el amor, la bondad, la capacidad de ser buenas personas, la intención que todos debemos tener de ser felices a pesar de nuestras circunstancias, los conflictos entre los padres, entre padres e hijos, entre hermanos, los cuestionamientos con nosotros mismos, con la vida, con la vejez, con la enfermedad y con la muerte.

Este es un libro dirigido a los niños que se preguntan cosas, a los padres que no saben qué se preguntan los niños, y a la familia en general que no acostumbra dialogar acerca de los pequeños grandes problemas de la existencia. Hay muchos cuestionamientos, elementales o complejos, que guardan un punto de reflexión profundo y enriquecedor para todos. Antes que establecer un dogma, el Hada de los tres pelos pretende que la familia reflexione, dialogue, y llegue a sus propias respuestas, teniendo como punto de partida lo planteado en este texto.

Durante todos estos años como mujer, psiquiatra y terapeuta, he tenido la oportunidad de observar y trabajar psicoterapéuticamente con los niños, con los adultos y con su entorno. Es a ellos a quienes agradezco la oportunidad de crecimiento personal que me han brindado, al volverse espejos multiplicadores de mi aprendizaje y motivo de inspiración para escribir este libro.

Ha sido en ese espacio de interacción con los niños en donde, a través de mi contacto directo con ellos, he intentado entenderlos, permitiéndome con el tiempo y la decantación de mi experiencia, plasmar aquí mis reflexiones. Mi esperanza es que estos conocimientos sean un puente en la comprensión y comunicación entre padres e hijos. Es un libro con énfasis en el amor y en los valores porque considero que es, en la educación a los niños, donde se encuentra la posibilidad de crear un mejor futuro para todos.

Me gusta mucho estudiar. He pasado gran parte de mi vida haciéndolo, y a medida que han pasado los años, aprendí en el contacto diario con ese otro ser humano que es el paciente, que para tratar de entenderlo se necesitaba tener la vocación de ayuda basada en el amor a todos los seres, y el estudio no sólo de la Medicina y de las bases psicodinámicas que nos conforman, sino también el acercamiento a todas aquellas disciplinas que nos pueden ayudar a entendernos un poco más cada día. La filosofía, el arte, el cine, la literatura, la antropología, la historia, la homeopatía, el yoga, la meditación y la creencia en una vida espiritual, han sido parte de mi historia y por lo tanto de este libro.

En esta experiencia he intentado resumir lo vivido, lo aprendido, lo leído, lo intuído, lo errado y lo dudado, para que, basándome en los conceptos psicodinámicos adquiridos en mi formación como psiquiatra y en mi experiencia como psicoterapeuta, cada respuesta sea la más adecuada para la vida de los niños y de sus familias.

Mi amiga, "el Hada de los Tres Pelos" ha sido mi co-terapeuta y compañera en todos estos años de terapia con niños. Ella sido siempre acertada consejera y amiga incondicional y por eso va a ser la encargada de contestar las preguntas... así que este libro va a ser escrito más por ella que por mí.

Si alguien no cree en las hadas... no importa. Hagan de cuenta que el Hada de los Tres Pelos no existe, y que solamente es producto de la febril imaginación de esta psiquiatra, que sí cree en ellas, así como en la posibilidad de lo mágico, como aquello capaz de crear un cambio y una transformación en el otro y en uno mismo. Creer es la primera posibilidad de curarnos, y creer en las hadas es creer en nosotros mismos, como gestores terapéuticos de nuestra propia existencia.

Cada capítulo del libro es una pregunta de las que a diario se hacen los niños. Es necesario aclararles que son cuestionamientos que solamente se realizan internamente, y que raramente salen a relucir en el contexto familiar.

Por eso quiero respondérselas con su lenguaje, de la misma manera que utilizo en mi consultorio para charlar con ellos. La segunda parte del capítulo contiene los puntos que deben ser conocidos y analizados por los padres, para poder guiar a sus hijos en la solución de sus interrogantes internos. Aconsejo que el libro sea leído a los niños por sus padres, y que aún la parte de los padres pueda ser leída por toda la familia, para así generar un espacio posterior de reflexión y de diálogo.

Evidentemente cada persona tendrá su propia respuesta. Debo aclarar que **TODO ES VÁLIDO** después que se cumpla el requisito básico de dar armonía, paz y felicidad a los niños. Cualquier criterio, cualquier teoría, cualquier filosofía o conocimiento será aceptado si sirve para que los niños se sientan más amados, más valorados y más reconocidos en su entorno.



Palabras del Hada de los Tres Pelos



Hola. Soy el Hada de los Tres Pelos, ¿adivinen por qué me llaman así? Yo no sé pintar muy bien, pero mirándome en un espejo me veo así...



Claro que ustedes pueden simplemente pintarme de la manera como ustedes me imaginan, ya que, como soy un hada, puedo adoptar cualquier forma.

Soy una buena amiga y siempre acompaño a todos los niños y niñas que están tristes, se sienten angustiados, o simplemente necesitan saber que tienen un hada que los acompaña y los apoya.

En este libro trataré de contestarles de la mejor manera, las preguntas que siempre se están formulando mentalmente, y que no son capaces de compartir con nadie.

Siempre es bueno tener un hada de amiga incondicional. Siempre es bueno tener en quién confiar y en quién creer. Puede ser un hada, un ángel, o el mismo Niño Dios. Cualquier ser que llene tu vida de luz y de tranquilidad, y por quien te sientas acompañado, protegido y amado.



El Hada de los Tres Pelos siempre te ayudará a tomar la decisión correcta para tu vida y a entender por qué pasan todas las cosas, aún las más inexplicables y dolorosas para ti.

Tú eres un niño o una niña amado por el universo. Todos los seres mágicos somos tus amigos, aunque no nos veas ni nos conozcas. A veces hacemos que un rayo de sol te acompañe en la mañana, o somos la mariposa de colores del jardín o el aroma del chocolate en la mañana. Podemos ser también lo que te hace sonreír sin saber por qué, o los que te acompañamos cuando lloras y piensas que estás solo. Siempre estamos a tu lado para acompañarte y consolarte. Siempre.

En este libro vas a encontrar las respuestas a algunas preguntas que se te pueden haber ocurrido a ti o a alguno de tus amigos. Son preguntas simples que a veces te angustian, y que no sabes muy bien cómo preguntar. Yo te las contestaré lo mejor que pueda, según mis conocimientos del universo; pero, igual, puedes investigar y oír muchos conceptos de personas diferentes, y quedarte con la explicación que te dé más tranquilidad y felicidad.

He aquí el secreto:

La persona, el consejo, la manera de pensar o la manera de actuar que te aporten tranquilidad y felicidad para tu vida y para tu corazón, esos son los adecuados.



¿Por qué tengo que estudiar?



★ ★ Me dicen los niños...

"Cuando sea grande voy a ser fotógrafa. Por lo tanto, no veo para que tenga que estudiar matemáticas y geografía. El colegio es una pérdida de tiempo. No quiero estudiar..."

"Siempre me va mal en el colegio. Estudio y estudio, y sigo perdiendo muchos logros. No veo para qué sigo estudiando".

"Para qué sigo estudiando, si nunca vamos a tener plata para que pueda entrar a una universidad."



★ ★ Respuesta para los niños

El sentido del estudio es conocer cosas nuevas y encontrar respuestas para lo que nos preguntamos y no sabemos. Hay que estudiar por el placer de saber, y no simplemente para aprobar exámenes.

Estudiar es fundamentalmente, tratar de comprender algo. El estudio no es simplemente adquirir información o conocer cosas; tampoco puede reducirse a hacer exclusivamente lo que señala el profesor. Estudiar es utilizar la mente para adquirir conocimientos, que nos ayuden a entender el funcionamiento de nuestro mundo.

Para estudiar existen otros motivos, como por ejemplo, encontrar respuestas a cosas que despiertan tu curiosidad, como por qué se elevan los aviones, por qué hay desiertos, cómo se alimentan las plantas, etc..., el estudio también sirve para ser más útil a los demás, y para prepararte para el trabajo que debas desarrollar en el futuro.

Recuerda que, en épocas pasadas, lo que promovió el éxito de los negocios, la contabilidad, la astronomía, la óptica y la navegación, fueron las aplicaciones matemáticas. De la misma manera los números, la suma, la resta, la multiplicación y la división, son herramientas que vamos a utilizar durante toda la vida. Por ejemplo, vamos a saber cuánto debemos ahorrar para comprar esos tenis que tanto nos gustan, saber

cuántas cuerdas nos faltan para llegar al colegio, o qué cantidad de ingredientes necesitamos para hacer una torta de chocolate. Además nos ayudan a tener un pensamiento lógico y práctico en cualquier problema cotidiano.

La física nos permitirá saber cómo podemos aumentar nuestra fuerza, utilizando palancas o saber por qué no debemos asustarnos por la luz que despiden el rayo; también nos puede ayudar a saber qué tan profundo es un pozo según el tiempo que tarde la moneda en caer en él, saber por qué un carro es más potente que el otro, o cómo un deportista puede mejorar su desempeño, utilizando las leyes de la física.

La química nos enseña a entender cómo se forma un jabón o un diamante, cómo está conformado el universo, cómo mezclando los elementos se forma otro diferente, o cómo las reacciones químicas entre dos elementos ayudan a que, por ejemplo las matas crezcan más rápido o, por el contrario se sequen.

La historia nos permite conocer nuestros orígenes, el por qué nuestro país funciona de tal o cual manera, la vida de los personajes que hicieron las leyes, que libraron las batallas, que hicieron los descubrimientos, que lucharon por sus ideales y que muchas veces los lograron. Nos enseña también el poder de las comunidades, de la organización, de la lucha por la igualdad, de la búsqueda de la libertad. Con la historia aprendemos acerca del paso del hombre por el mundo, a través del tiempo y de sus circunstancias.

La geografía nos muestra cómo el hombre y sus costumbres cambian según el sitio donde nació y donde se educó, las diferencias entre las culturas y la necesidad de respetarlas; nos enseña que hay gente que piensa diferente, que vive en condiciones diferentes y que actúa diferente. Nos permite conocer cómo es de grande nuestro mundo, que existen los desiertos con sus camellos y las selvas con sus cocodrilos. Nos permite viajar con la mente y la imaginación por diferentes regiones, climas, paisajes, y conocer así el planeta que habitamos.

La biología nos enseña que todos somos seres vivos, que una semilla en el agua se convertirá en una planta y que a su vez las plantas son las que nos permiten tener el oxígeno para vivir. Nos permite conocer el universo fascinante de los animales, y cómo todos los seres vivos dependemos los unos de los otros y que por eso debemos cuidarnos y respetarnos. Nos enseña que todos somos parte de una cadena, y así contribuimos al equilibrio del mundo en el cual vivimos. Así cada una de las ciencias puede ser, si tú así lo quieres, la puerta mágica hacia el mundo.



Estudiar es la posibilidad de entender todo lo que el hombre ha descubierto, ha trabajado, ha inventado, ha transformado. El estudio te abre las puertas del conocimiento. Por eso en la primaria y en el bachillerato se te dan las cosas mas básicas de los aprendizajes humanos, para que después, tú decidas qué rama profundizar en tu trabajo o en tu estudio universitario. Aún a las personas que no tienen plata para entrar a una universidad, el colegio les da la oportunidad de aprender lo básico, para moverse en un mundo donde lo más importante es el conocimiento.

Sin tener las nociones básicas de las matemáticas, de lectura, de cultura general, te va a quedar muy difícil ser médico, ingeniero, filósofo, profesor, ascensorista, cajera o mesera. Todas las artes y oficios requieren de un estudio previo o de una disciplina. El maestro de obra ha aprendido, con la experiencia, los secretos de la ingeniería, de la física y de todo lo necesario para hacer una casa o poner a funcionar un molino. Es en el conocimiento donde está la posibilidad de hacer lo que queramos.

Además, el estudio nos ayuda a encontrarle magia a cada día. Si tú amas aprender, si a ti te interesa el por qué de las cosas, de dónde vienen los truenos, por qué los pájaros cantan, dónde queda la China y cómo son las personas que viven allí; cómo funciona el Internet o descubres las maravillas de los cuentos de hadas, de la literatura, de la música o la pintura ó si tú eres capaz de amar "el saber" por el solo hecho de conocer, tu vida nunca estará vacía.



★ ★ Recuerda

- ★ El estudio te abre las puertas del mundo.
- ★ El estudio te da las bases para el trabajo o para la universidad.
- ★ El estudio te permite conocer todo lo que pasa en el mundo y entenderlo.

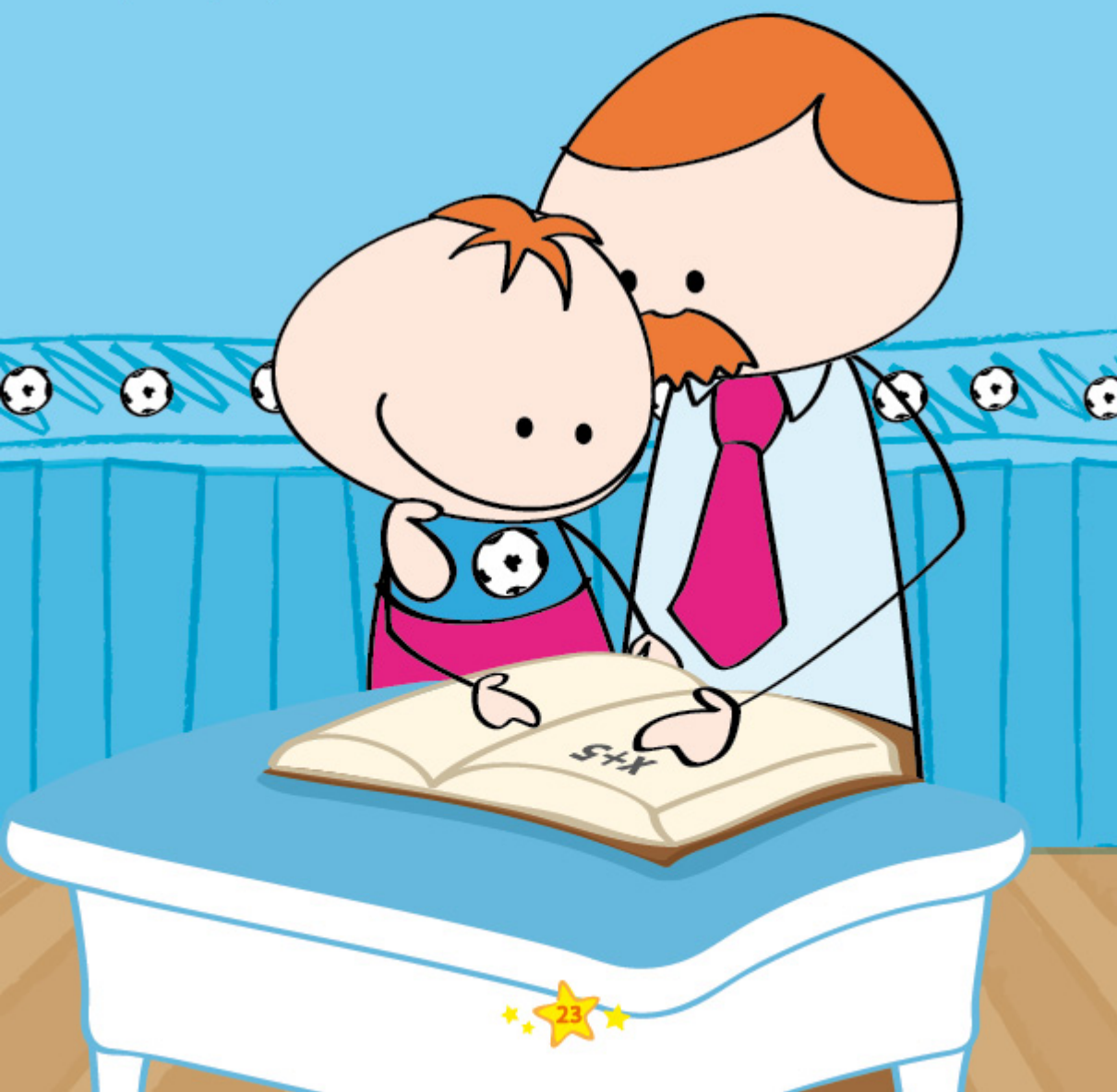


★ ★ Respuesta para los padres

El fomentar el amor al estudio es algo que depende de los padres. El hacer de la lectura, del estudio de las matemáticas, de la historia, del arte, una posibilidad atractiva para nuestros hijos depende de nosotros. Si el niño ve que el padre ama estudiar, que el padre es ávido del aprendizaje y del conocimiento y es guiado por este padre con amor, con respeto y con paciencia hacia el aprendizaje, el éxito es seguro.

Pero si el niño se siente obligado a ser el mejor, si siente que nunca le va a dar la talla a su papá culto y perfecto, o si se siente que no es valorado en sus esfuerzos, lo más seguro es que este niño decida, inconscientemente, rechazar el estudio y opte, también de una manera inconsciente, por ser mediocre en sus estudios.

Depende de los padres el guiar afectuosa y positivamente a sus hijos hacia el amor al conocimiento. Y esto solamente es posible si la relación entre padres e hijos es de amor, de admiración, de valoración mutua y de sano esparcimiento. En el contexto de una relación restrictiva, devaluadora, descalificadora o sin amor, jamás se podrá lograr que el niño ame el estudio.



No olvidemos que el niño sólo querrá dar gusto a un padre o a una madre por quien se siente amado, valorado y aceptado. Si el niño se siente rechazado por su padre o por su madre, probablemente desde el inconsciente intentará hacer todo lo contrario a lo que esta figura desea de él. En cambio, si el niño ama y admira a la figura que está intentando inculcarle el amor por el estudio, seguramente su inconsciente hará todo lo posible para darle gusto. Esto ayudará a que ponga toda su voluntad en el aprendizaje y en la obtención de buenas calificaciones.

Unos consejos prácticos para fomentar en los niños el amor por el estudio son por ejemplo, utilizar desde muy temprana edad los programas de computador que fomentan el interés por el aprendizaje, también textos del tipo "El Tesoro de la Juventud" utilizado por nuestros padres, así como el acostumar a los niños a que se les lea un cuento cada noche antes de ir a dormir. Esta técnica de "las mil y una noches" es muy efectiva para interesar a los niños por la literatura.



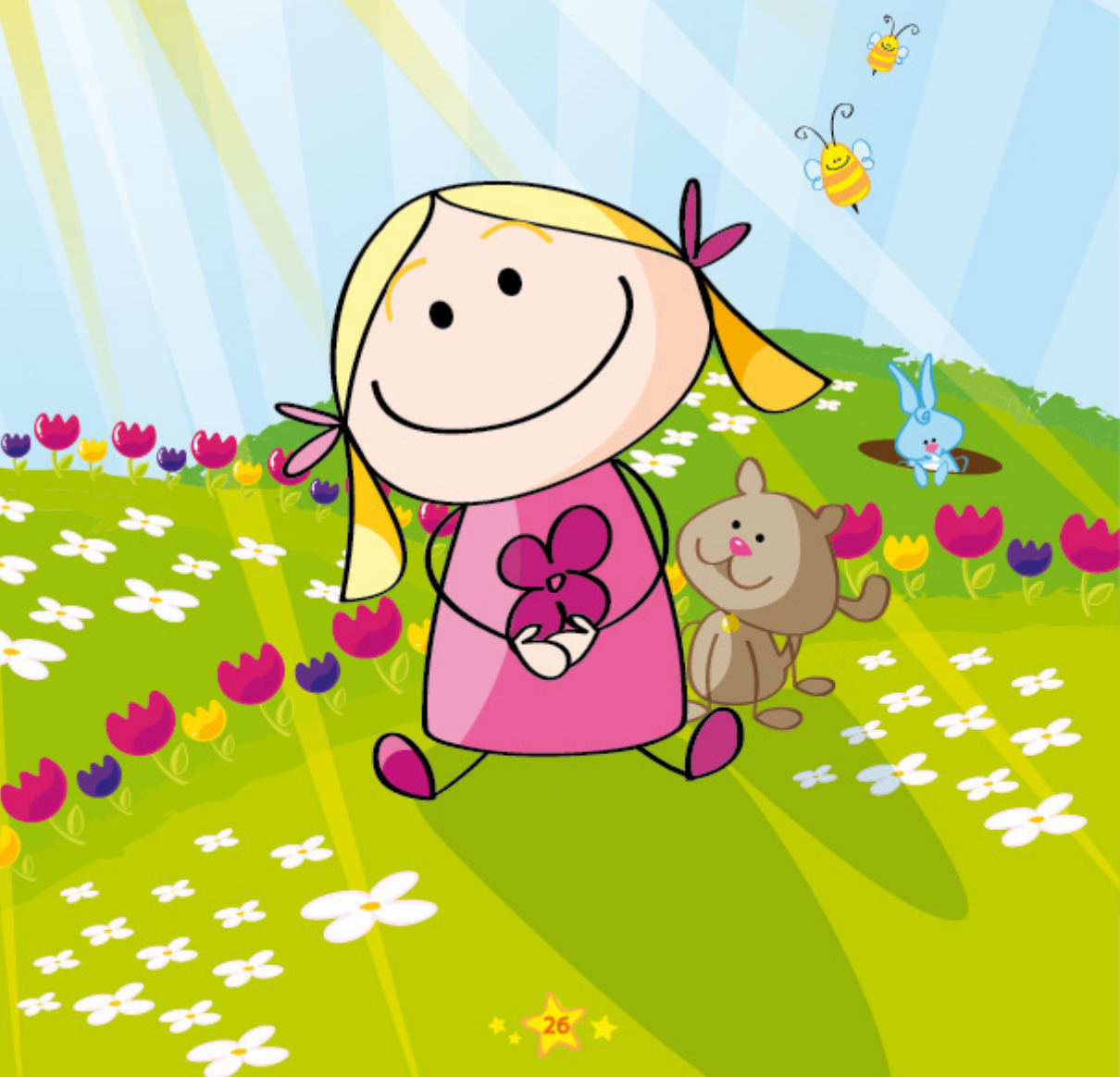
Cualquier actividad puede ser apropiada para interesar al niño por el aprendizaje. Un paseo por el campo, por ejemplo, puede ser utilizado para acercarse a los niños, a interesarlos por el conocimiento. Si mientras caminan, el padre o la madre les van contando de las plantas, de los animales, de las nubes o de las estrellas, ese va a ser el método más efectivo para aumentar el interés del niño por la biología, la astronomía, etc. Del mismo modo, el ayudar a un papá a arreglar una plancha o a cambiar un bombillo, puede llevar a que después los dos se sienten a investigar el por qué el bombillo ilumina, y cuál es la magia de la electricidad. Así muchas actividades cotidianas, pueden ser momentos propicios para compartir amor, experiencias y aprendizajes para todos.

No es necesario que el papá y la mamá lo sepan todo. Es aún más interesante y efectivo que demuestren interés y se sienten con sus hijos a investigar. Aún si el padre posee un gran conocimiento, debe saber la manera de transmitirlo, reconociendo el ritmo propio de cada uno de sus hijos. Un padre demasiado perfecto, demasiado erudito, puede causar profundos sentimientos de inferioridad en sus hijos, y hacerlos sentir que jamás van a poder ser tan buenos como él. Recuerde que siempre debe poder estar al alcance de sus hijos (y no estoy hablando de distancia espacial).

Soy consciente del poco tiempo que nos brinda el mundo actual, para los consejos que estoy dando. Pero si queremos que nuestros hijos amen el estudio, debemos sacar tiempo para ellos. No basta con comprarles libros y tenerlos en los mejores colegios, es mucho más importante que los padres acompañen a los hijos en el camino. Mostrar una actitud receptiva hacia las dudas de los niños, acompañarlos y guiarlos, de una manera amorosa y respetuosa, es la herramienta más efectiva, para fomentar en sus hijos el amor hacia el conocimiento.



¿Por qué tengo que creer en Dios?



Me dicen los niños...

"No entiendo por qué tengo que creer en Dios. Me da como miedo ese señor que es como bravo. Mi mamá me dice que tengo que rezar y a mí me da mucha pereza."

"No entiendo por qué para mis papás es tan importante que vaya a la iglesia cada ocho días. Yo preferiría quedarme mirando televisión."



Respuesta para niños

Tus papás creen en Dios porque Dios es una gran compañía. El creer que Dios es el mejor amigo que puedes tener y que realmente existe, te da la posibilidad de estar siempre acompañado. Él es un amigo incondicional, siempre está contigo, te acompaña cuando estás solo y triste, y te entiende cuando te equivocas y te sientes mal.

Como con cualquier amigo, tú puedes decidir qué tipo de relación tienes con Él. Hay personas a quienes les gusta ir a visitar a sus amigos. Esas personas van a misa o al culto cada vez que quieren, o cada vez que lo necesitan, a pedirle su protección y a contarle sus cosas.

Hay otras personas que no les gusta ir de visita. Simplemente, desde el fondo del corazón, hablan con Dios todas las noches, y por eso rezan sus oraciones antes de acostarse o simplemente le dicen que lo quieren mucho. Así se sienten contentos y tranquilos, cuando hablan con Dios y cuando le cuentan sus cosas.

Dios está también en el corazón de todos aquellos que tratan de ser cada día mejores personas, siendo considerados con los demás, cuidándose a sí mismos, siendo tolerantes con las diferencias y amorosos en el trato con todos los seres vivos.

Creer en Dios es una decisión personal. Cada uno de nosotros puede decidir creer o no. Y también puede decidir cómo es el Dios en el que decide creer.

Yo, personalmente, creo que Dios es muy querido. Creo que es un ser inmensamente bueno, amoroso y comprensivo que siempre nos acompaña y nos ama. Además, creo que Él entiende nuestros defectos, nuestros errores y nos da cada día la fuerza para intentar mejorarlos.

★ Recuerda



- ★ Creer en Dios es darte la posibilidad de contar con un amigo incondicional que siempre te acompañará en los momentos de felicidad y de soledad. Es creer que existe un Ser infinitamente bueno y bondadoso que te ama y te acompaña.
- ★ Un filósofo francés, Pascal, dijo hace muchos años que un apostador sensato escogería creer en Dios ya que sería la mejor apuesta. Si se equivoca, no importa; pero si acierta, está eligiendo tener dentro de su corazón la creencia en una felicidad eterna y la compañía permanente de un Dios.



★ Respuesta para los padres

Es contraproducente obligar a los niños a ir a la iglesia o a creer en Dios. Todo acercamiento muy presionado con Dios siempre da como resultado unos años de alejamiento en la edad adulta. Yo siempre recomiendo tratar que el niño se acerque a Dios como si fuera un amigo, como si fuera un apoyo maravilloso para toda la vida. La relación con Dios debe partir de la base del amor, de la base de la admiración, del respeto y de la incondicionalidad de su amor. Esa es la única forma de fomentar la relación entre nuestros hijos y Dios.

Tal vez sería mejor buscar alguna actividad en la iglesia donde los niños vayan a jugar y a realizar actividades especiales y agradables para ellos. Esa es una buena manera de que los niños se sientan a gusto y contentos en las actividades de su iglesia.



Otro punto importante es la relación entre la persona que trata de llevar al niño a la iglesia y el niño. Si la relación entre el niño y la mamá o el papá que quiere acercarlo a la iglesia es buena, amorosa, de confianza, y sin antecedentes de maltrato psicológico o verbal, hay más posibilidades de que el niño acepte gustoso seguir esas creencias. En cambio, si hay una relación conflictiva entre los dos, si el niño se siente criticado o rechazado rutinariamente, lo mas seguro es que rechace de plano cualquier sugerencia que venga de parte de esa persona.

Para querer ser igual a alguien, o para querer compartir algún gusto, afición o creencia, es indispensable la admiración, el amor y la certeza de ser valorado y aceptado por esa persona.

Yo creo que la importancia de creer en un Dios radica principalmente en tener una figura amorosa e incondicional que nos acompaña y nos motiva con su amor a ser mejores seres humanos cada día. Un Dios, cualquier Dios, cualquier creencia es respetable, desde que nos ayude a nosotros y a nuestros hijos a ser bondadosos, honestos, responsables, compasivos, amorosos y aceptar la vida con todos sus problemas de una manera sabia.

Si queremos que nuestros hijos creen en nuestro Dios, la mejor manera es demostrarles con nuestro ejemplo que ese Dios nos hace buenas personas, que el ejemplo de ese Dios hace que tengamos una vida buena y justa. Enseñarles que ser buenos con la gente, con los animales, con las plantas, con el mundo, es la mejor manera de estar cerca de Dios, y que ese Dios nos ama y nos acompaña siempre, que también nos perdona y nos entiende y que siempre nos da una segunda oportunidad para ser mejores. Enseñemos a nuestros hijos una imagen hermosa, bondadosa, coherente de Dios por medio de nuestras acciones cotidianas.





Si usted es católico, las oraciones sencillas, como el ángel de la guarda, el Padre Nuestro o el Ave Maria, son suficientes para que el niño tenga en su corazón la imagen de un Ser Superior amoroso y de un ángel que lo cuida y lo protege. No sobrecargue al niño con largas oraciones o largas misas, pues actualmente hay muchos sacerdotes que hacen eucaristías especiales para niños.

Si usted pertenece a otra religión, del mismo modo busque espacios agradables y amables donde sus hijos se sientan a gusto en el culto o en el ritual que practique.

No importa la religión. Lo importante está en el corazón, en la capacidad de ser buenos seres humanos, de respetar y amar a los demás. De asumir la vida con serenidad y valor, de amarnos a nosotros mismos, y entender las debilidades e incoherencias de los demás. De poder vivir lo que a cada uno de nosotros nos tocó de la mejor manera, sin hacer daño a nadie, y pudiendo hallar la felicidad y el contento en los pequeños regalos que Dios nos da.

¿Por qué pelean mi papá y mi mamá?



★ ★ Me dicen los niños...

"...Mi mamá y mi papá pelean todo el tiempo. Yo no sé muy bien por qué, pero creo que es por culpa mía o algo así. Como voy perdiendo logros y soy tan desordenado, yo creo que es por eso. Yo creo que si yo no existiera, ellos no pelearían tanto..."

"Mi papá y mi mamá llevan un tiempo sin dirigirse la palabra. Es muy aburrido para mí estar llevando razones."

"Mi mamá me habla mal de mi papá, y si yo lo defiendo, se pone brava conmigo. Lo mismo sucede con mi papá. Yo no sé cómo hacer para que se lleven bien."



★ ★ Respuesta para niños

Tienes que saber que los adultos son complicados. Tienen problemas en su trabajo, con sus amigos, con sus compañeros, o están preocupados por negocios, por deudas o por cualquier cosa que los lleva a sentirse frustrados o angustiados. Entonces se ponen de muy mal genio con su pareja o con sus hijos porque son los que más los quieren, y los que más les toleran el mal genio. Además saben, con certeza, que sus seres queridos no los van a abandonar ni a dejar de querer, aunque se porten mal. Pero esto está mal, muy mal y no debería ser así. Es una conducta realmente injusta. Pero los adultos son así... como decía el Principito "Los niños deben ser muy indulgentes con las personas mayores."



Cuando una persona está con rabia, a veces prefiere alejarse o ausentarse. Por eso a veces los padres prefieren no llegar a la casa temprano o no hablar entre sí. Puede ocurrir que tu papá se aleje de ti porque está bravo con tu mamá. Tienes que entender que no es por ti. Lo que pasa es que él no sabe cómo manejar la situación, y por eso prefiere no enfrentarla.

Muchas veces puedes sentir que tu mamá se pone brava contigo, si tú sigues bien con tu papá, cuando ella está brava con él. Es como si tú tuvieras que tomar partido por alguno de los dos cuando pelean. No es cierto. Es mejor que mantengas una posición neutral con los dos. Los problemas son entre ellos, y tú no puedes hacer nada al respecto. Ellos dos deben arreglarlos, y no meterte a ti en medio de esos problemas.

Además, lo que dice una persona en un momento de rabia puede ser exagerado o mal expresado. En ese momento lo dicen buscando apoyo o alguien que los escuche, pero tú no eres la persona indicada porque los problemas son de ellos. Para ese apoyo existen profesionales especializados, a quienes ellos deberían acudir. Entonces, tus padres pueden pelear por muchas razones:



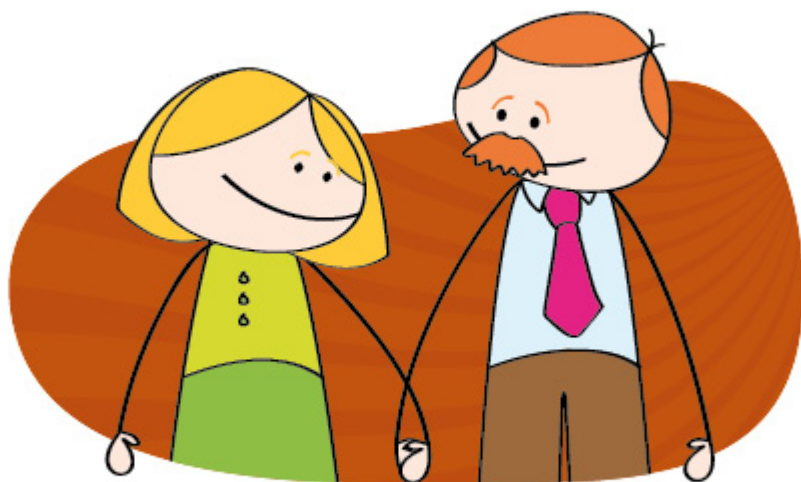


- ★ porque son muy diferentes y no piensan lo mismo de la vida,
- ★ porque la plata no les alcanza y eso los pone de muy mal genio,
- ★ porque tu papá o tu mamá tienen que trabajar mucho y nunca están en la casa,
- ★ porque tienen problemas en el trabajo y eso los pone bravos,
- ★ porque alguno de los dos es mas exigente que el otro, y por ese motivo nunca se ponen de acuerdo con la manera de educar a los hijos,
- ★ porque alguno de los dos es muy exagerado con el orden y el aseo en la casa, y eso pone de mal genio al otro,
- ★ porque alguno de los dos toma trago y llega borracho, y eso pone triste e irritable al otro,
- ★ porque alguno de los dos llega tarde muy seguido a la casa, y eso hace que peleen,
- ★ porque ya no son cariñosos entre sí,
- ★ porque se critican por todo lo que hacen,
- ★ porque ya no se quieren igual que antes.

★ Recuerda

- ★ El hecho de que tus padres peleen no significa necesariamente que se van a separar.
- ★ El hecho de que tus padres peleen no significa necesariamente que no se quieran.
- ★ Las peleas casi siempre son por preocupaciones como el dinero o por diferencias entre sí.
- ★ Tú no tienes la culpa de las peleas entre tus padres.





★ ★ *Respuesta para los padres*

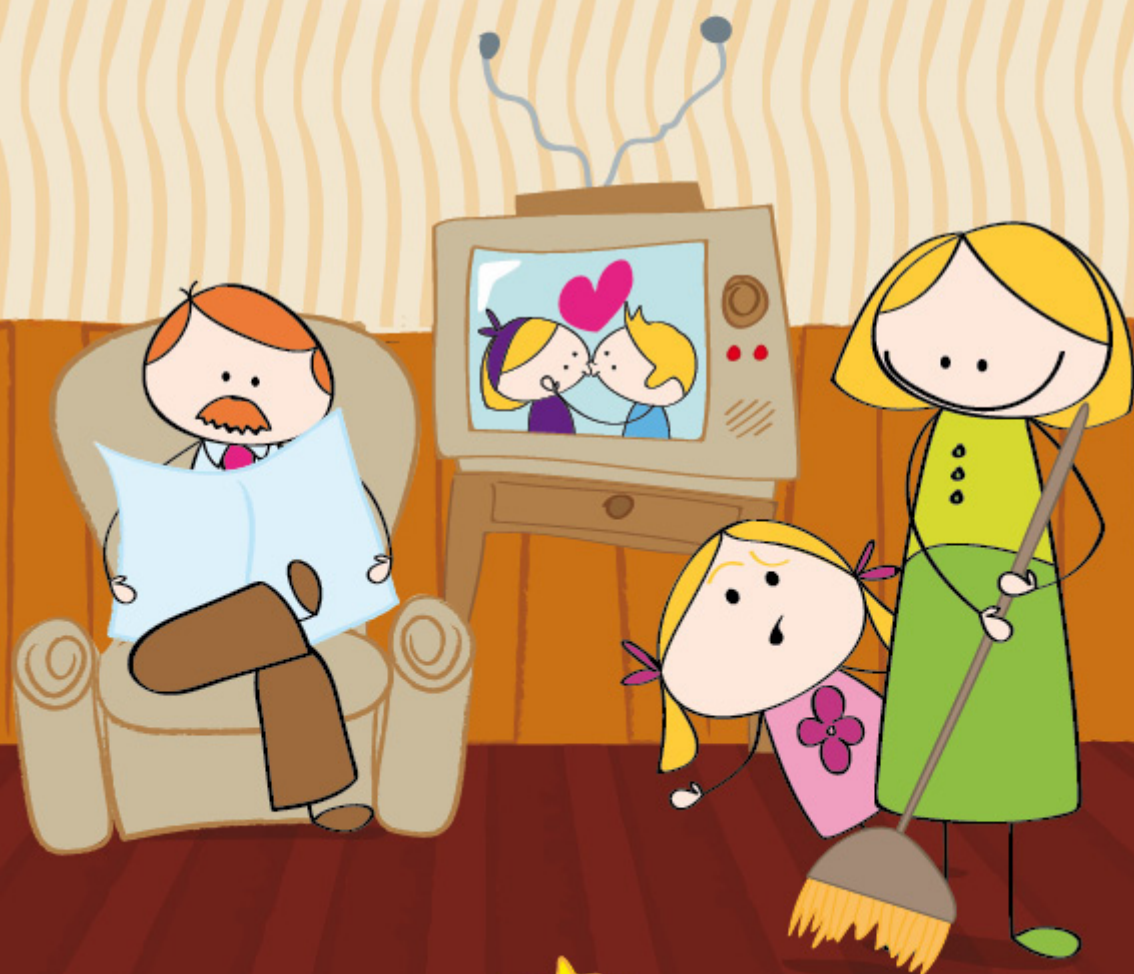
Es importante que los hijos sepan el por qué de las peleas cotidianas entre los padres. Es indispensable tratar de darles una visión lo más neutral y objetiva posible de los conflictos, sin entrar a culpar a ninguna de las partes.

El niño no debe sentirse culpable de las peleas entre los padres. Si las peleas son cotidianas, es importante que usted sepa que eso es maltrato psicológico para el niño. Hay una alta posibilidad de que repita el mismo cuadro en su futuro hogar, o que desarrolle emociones de tristeza o ansiedad durante su vida. La agresividad psicológica, verbal o física queda grabada de una manera indeleble en el inconsciente del niño.

Recuerde que los años más peligrosos en la conformación de la personalidad son los primeros 7 años de vida, principalmente los tres primeros. Es en estos años, donde el niño debe quedar con el recuerdo de una relación amorosa y cordial entre sus padres, porque es la etapa donde se estructura la consistencia emocional, la autoestima, la capacidad de ser un buen ser humano y la posibilidad de ser feliz.

Ni un buen colegio, ni los viajes, ni el dinero van a asegurarle a su hijo una vida buena y feliz a nivel integral. En cambio, la manera de relacionarse, de dialogar, de valorarse mutuamente, de ser cariñosos y afectuosos entre ustedes, es el mejor regalo que pueden darle a sus hijos.

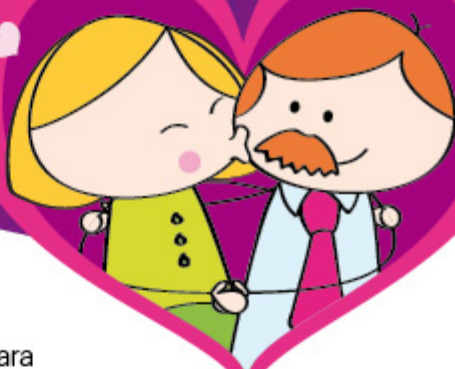
¿Por qué mis padres
nunca se dan besos
ni se cogen de la mano?



★ ★ Me dicen los niños...

Yo una vez vi que mi papá fue cariñoso con mi mamá. Fue en un cumpleaños y les estaban tomando una foto. Nunca más he visto que ellos se den besos, ni se cojan de la mano. Yo creo que eso sólo pasa en las películas..."

"Estábamos todos mirando una película en la casa de Santiago. Me sorprendió que los papás de él parecieran novios."



★ ★ Respuesta para niños

- ★ Es posible que vivan muy cansados para hacerlo.
- ★ De pronto están muy preocupados por la plata para el mercado, la administración, el arriendo o el colegio.
- ★ Tal vez porque nadie les enseñó lo lindas que se ven las parejas cogidas de la mano.
- ★ No aprendieron a ser cariñosos porque los papás de ellos nunca se cogieron de la mano ni se dieron besitos.
- ★ No les dan ganas de ser cariñosos porque pelean todo el tiempo.
- ★ Piensan que siendo responsables y juiciosos es la mejor manera de demostrar afecto; no saben que la mejor manera de demostrar afecto es con un abrazo, con un beso o con una palabra cariñosa.
- ★ Son muy tímidos.
- ★ Tal vez dan afecto por medio de regalos, detalles o palabras.

Recuerda

Es bonito que:

- ... los papás y las mamás sean cariñosos entre sí,
- ... el papá le dé besitos a la mamá,
- ... la mamá le dé besitos al papá,
- ... que se cojan de la mano,
- ... que los papás se digan palabras cariñosas,
- ... que los papás la pasen muy contentos cuando están juntos.

Si tu papá y tu mamá no hacen nada de eso y en cambio pelean todo el tiempo, debes decirles que vayan a donde alguien que les enseñe la importancia de ser cariñosos y de tratarse bien.

Respuesta para los padres

La posibilidad de vincularse afectivamente de una manera adecuada, se gesta en la infancia. Los niños al ser amados y vivir el amor entre sus padres, introyectan o guardan dentro de su inconsciente, esa posibilidad de dar y recibir amor de una manera sana y feliz.

Los niños se emocionan con la ternura. El trasfondo de cualquier tradición oral, bien sea en cuentos, en películas infantiles, en canciones, siempre ha sido y será el amor. Si queremos transmitirles a nuestro hijos la certeza de lo primordial, como son los afectos y las emociones buenas y bonitas hacia nosotros mismos y nuestros semejantes, pues la única manera es por medio de nuestra propia vivencia en la casa y con nuestra pareja. No basta amar. Hay que demostrarlo. No basta sentir, hay que acariciar, decir, abrazar, valorar, sonreír.

Repito... hay que volver a lo esencial. Vuelvo al Principito "Las personas mayores aman las cifras. Cuando les habláis de un nuevo amigo, no os interrogan jamás sobre lo esencial. Jamás os dicen" ¿Cómo es el timbre de su voz? ¿Qué juegos prefiere? ¿Le gustan las mariposas? En cambio preguntan: ¿Dónde vive? ¿Cuánto gana su padre? ¿Le va bien en el colegio?



¿Qué es lo esencial para un niño? Ver a sus padres que se aman y que lo aman. Nada más.

Los niños aprenden de la experiencia, o sea de lo que viven en sus casas. Aprenderán a ser expresivos y afectuosos, si así lo vivencian en sus hogares. También aprenderán a tener serios problemas para relacionarse de manera adecuada en lo expresivo, si los padres no son afectuosos entre sí, ni con ellos.

El mejor ejemplo que pueden legarles a sus hijos, fuera del de los valores morales indispensables para ser buenos seres humanos, es el ejemplo de cómo debe ser una pareja en el área afectiva. Les recomiendo que analicen cuáles parámetros de pareja están transmitiendo a sus hijos, cuál es el modelo de pareja que ellos van a seguir en el futuro, y si la manera como ustedes dos se tratan afectivamente es la manera como ustedes quieren que sus hijos funcionen el día de mañana.

Los parámetros que deben transmitirles a sus hijos, no por medio de las palabras, sino por medio de la vivencia y del ejemplo, son el respeto entre ustedes, la valoración permanente de las cualidades del otro, las demostraciones afectivas, el cariño y el diálogo cordial y efectivo. Ustedes no imaginan lo feliz que puede ser un niño solamente con ver a sus padres que se aman, y lo triste y confundido que permanece un niño cuando sólo ve demostraciones de desagrado, crítica o de falta de amor en la pareja.

¿Por qué es malo que
mi papá o mi mamá
se emborrachen?



★ ★ Me dicen los niños...

"A mí me da mucho miedo cuando mi papá llega borracho. Yo cierro los ojos fuerte, me tapo la cabeza con la almohada y pido para que mi mamá no le diga nada porque, de pronto, él se pone muy bravo y le grita. Yo quiero mucho a mi papá pero cuando hace eso yo quisiera salir a defender a mi mamá, porque yo soy un hombre y no debería dejar que él la gritara. Además los dos gritan, mi mamá llora, y yo quisiera que ya todo se acabara y esto jamás volviera a ocurrir. Igual, ellos piensan que yo no me doy cuenta de nada. Están convencidos de que yo no los oigo. Y cada día me da más rabia con mi papá por ser un borracho, más rabia con mi mamá por dejarse y más rabia conmigo por no defenderla..."

"Mi mamá llega a veces tarde y tomada de una reunión con sus amigas y mi papá se pone muy bravo por eso. Comienzan a pelear y no hay quien los pare. Después se dejan de hablar durante días".

"A veces mis padres se encierran el fin de semana en su habitación a emborracharse. Nosotros, mientras tanto, miramos televisión. Yo odio cuando los veo así. Ellos piensan que como no se vuelven agresivos, no nos hacen ningún daño. Yo les he dicho que vayan a alcohólicos anónimos, y se burlan de mí y me dicen que no sea exagerada..."



★ ★ Respuesta para niños

Tu mamá se pone brava porque tomar trago es algo muy feo y muy dañoso para la salud. Por eso regaña a tu papá cuando él toma trago y se emborracha. Tu papá piensa que tomar trago no es tan malo. Él no ha entendido lo aburrido que es para tu mamá y para ti cuando él llega tarde por eso, o cuando llega a gritar, o cuando llega de mal genio. El no sabe que tú odias esas noches cuando él llega borracho. Él no sabe que a tí eso te afecta mucho, y escondes la cabeza debajo de la almohada para no oírlos pelear. El no sabe la angustia y la tristeza que sientes por todo eso.

El tomar trago es una costumbre desagradable y destructiva que se adquiere en cualquier momento de la vida. Muchos niños comienzan a tomar trago por divertirse, y no saben lo peligroso que es. No saben que las bebidas alcohólicas cambian a las personas, y las hacen comenzar a fracasar en sus vidas, en su trabajo, en su estudio, en su familia. La persona que toma alcohol desde muy joven, tiene una altísima posibilidad de no poder dejarlo después y de tener problemas por eso a lo largo de la vida. La mayor parte de los accidentes de tráfico son causados por personas que manejan bajo los efectos del licor, y en todas las familias donde uno de los dos ingiere licor, los hijos y la pareja sufren mucho.

Las bebidas alcohólicas cambian la manera de ser de las personas. Hay unas que se vuelven furiosas, otras se vuelven tontas, otras dicen cosas inapropiadas, otras se vuelven muy agresivas; además pueden perder el equilibrio para caminar, pueden ver borroso, y así se pueden caer o accidentarse.

★ ★ Recuerda

- ★ Tomar bebidas alcohólicas es dañoso para la salud.
- ★ Los borrachos se ven como tontos o dan mucho miedo.
- ★ Puedes imitar a tu papá o a tu mamá en todas las cosas bonitas que tienen, pero nunca trates de imitarlos en tomar trago.
- ★ No intentes hacer que tu papá o tu mamá dejen el licor. Nadie puede convencerlos de eso. Los únicos que pueden darse cuenta de su error son ellos mismos. Tú no puedes hacer nada para que ellos dejen de tomar.
- ★ Cuando ellos estén tomando, trata de alejarte de ellos, acuéstate en tu cuarto, pon música bonita, piensa en la última vez que fuiste a un parque y la pasaste delicioso, pon tu programa de televisión favorito, cierra los ojos y aléjate mentalmente de ver, oír o sentir a tus padres borrachos.
- ★ Puedes también ponerte a pintar o llama a tu lado al Hada de los Tres Pelos, y pídele que te acompañe para que no te dé tanto miedo, angustia o rabia sentir que tus padres están nuevamente borrachos.



★ Respuesta para los padres

Los padres no saben ni sospechan el dolor y la angustia infinitos que siente un niño, al ver borracho a alguno de sus padres. Los niños no dicen nada, no expresan nada, como si no les importara. Pero la realidad demuestra que aún muchísimos años después, en el contexto de una terapia en hombres o mujeres adultos, se manifiestan recuerdos traumáticos que jamás han podido olvidar, relacionados con la ingesta del licor de alguno de sus padres. El problema más grande es que la mayor parte de estos adultos están en psicoterapia, precisamente porque ellos tienen problemas con la ingesta del alcohol, que les ha ocasionado problemas laborales y familiares. Esto demuestra que la ingesta de licor en alguno de los padres, causa conflictos depresivos a largo plazo en los hijos, y los predispone para tener problemas con el licor.



Los estudios clínicos han demostrado:

- ★ Una elevada incidencia de alcoholismo en hijos de alcohólicos.
- ★ Una correlación directa entre problemas depresivos, ansiosos y trastornos psiquiátricos de todo tipo con el alcoholismo de los padres.
- ★ Una correlación importante entre la ingesta elevada de alcohol y el maltrato afectivo a la pareja y a la familia.

En el caso de los hombres alcohólicos, es muy posible, que hayan aprendido dicha conducta por identificación con su imagen paterna, y en el caso de las mujeres casadas con alcohólicos, frecuentemente se encuentra el antecedente de un padre alcohólico. Además, los hijos de alcohólicos, corren también el riesgo de involucrarse con parejas maltratantes a nivel físico o psicológico, sin que necesariamente se trate de personas abusadoras de alcohol, repitiendo así los patrones disfuncionales vividos con los padres en la infancia.

¿Por qué mis padres
viven bravos conmigo
todo el tiempo?



Me dicen los niños...

"Siento que mi mamá siempre está brava conmigo. Todo lo que hago la desespera. Se pone furiosa por bobadas. Que porque no tendí la cama o no recogí mi ropa. Siempre tiene cara como de amargada. Yo creo que es por culpa mía. Porque soy una niña mala, por eso ella no es feliz..."

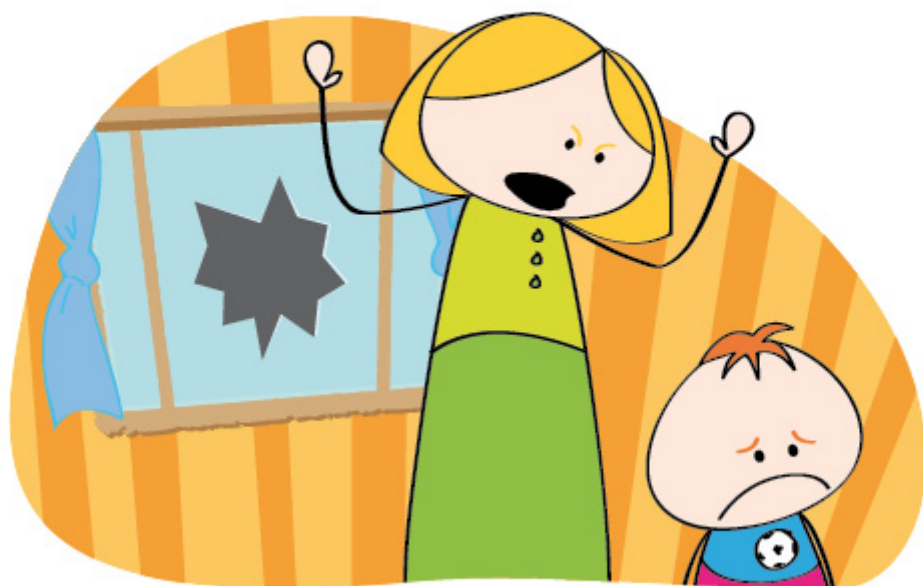
"Mi papá llega del trabajo cansado y come mientras mira televisión. Nunca me determina si no es para regañarme por algo que le ha comentado mi mamá. Creo que está desilusionado de que yo sea su hijo. Yo sólo lo veo pasarla rico cuando está con sus amigos los fines de semana. En la casa siempre está mirando televisión o furioso."

"Mis padres se aburren conmigo. Nunca me llevan a un parque ni a jugar. Tampoco vamos a tierra caliente ni a la ciclo vía. Solamente vamos a donde los abuelos. Realmente no se ven muy felices conmigo. Tratan de evitar estar conmigo porque se aburren. Solamente me hablan para decirme todo lo que hago mal y toda la plata que se gastan en mí."



Respuesta para niños

Debes leerle El Principito de Antoine de Saint-Exupéry. Es un libro que ayuda mucho a entender que lo que es importante para ti, a veces no es entendido por las personas mayores. Los adultos muchas veces olvidan que las cosas serias e importantes no son solamente el dinero, el trabajo y el arriendo. Muchas veces la gente grande olvida que lo más importante de la vida está en poder reír, comerse una paleta, hacer una casa en el árbol o mirar las nubes acostados en el pasto. Los adultos se amargan la vida por cosas que no son realmente esenciales, y se olvidan de lo fundamental.



Lo más seguro es que tus padres estén amargados por algo que no les gusta de su vida. Puede ser por problemas con la plata, o por problemas entre ellos. No creo que tú seas parte del problema. Lo que pasa, es que las personas mayores se ponen de mal genio con las personas con las que viven, a las que les tienen más confianza y de quienes reciben un amor incondicional (la pareja o los hijos), porque no se pueden poner de mal genio con las vecinas ni con las compañeras de trabajo.

Yo sé que es muy triste que tus padres tengan mal genio, pero quiero que sepas que TÚ NO TIENES LA CULPA. A pesar de que ellos te hagan sentir que la culpa es tuya porque no recoges la ropa, no tiendes la cama, juegas fútbol en la sala, no te comes las verduras o no haces caso, lo más probable es que realmente no estén malgeniados por eso, sino por otros problemas más relacionados con el trabajo, la pareja o el dinero. De esos problemas, obviamente, tú no te das mucha cuenta.

Por eso piensas que tú eres el único problema para ellos. Te aseguro que eso no es verdad. Yo creo que si ellos fueran muy felices en su trabajo, tuvieran una relación buena de pareja y no tuvieran otros problemas, seguramente no les importaría tanto tu desorden y no se amargarían tanto por eso.

Lo importante es que trates de no hacer las cosas que los ponen de mal genio. Fíjate que si intentas tender la cama, o hacer tus tareas, o hacer caso, ellos van a dejar de regañarte tanto. Eso va a ser bueno tanto para ti como para ellos, porque aunque tú no seas la causa de su mal genio, van a estar más tranquilos si tú cumples con tus obligaciones. A los padres les gusta que los hijos estudien y les hagan caso, y a los niños les conviene estudiar para aprender más y ayudar en la casa, para que ellos estén menos bravos.

★ Recuerda

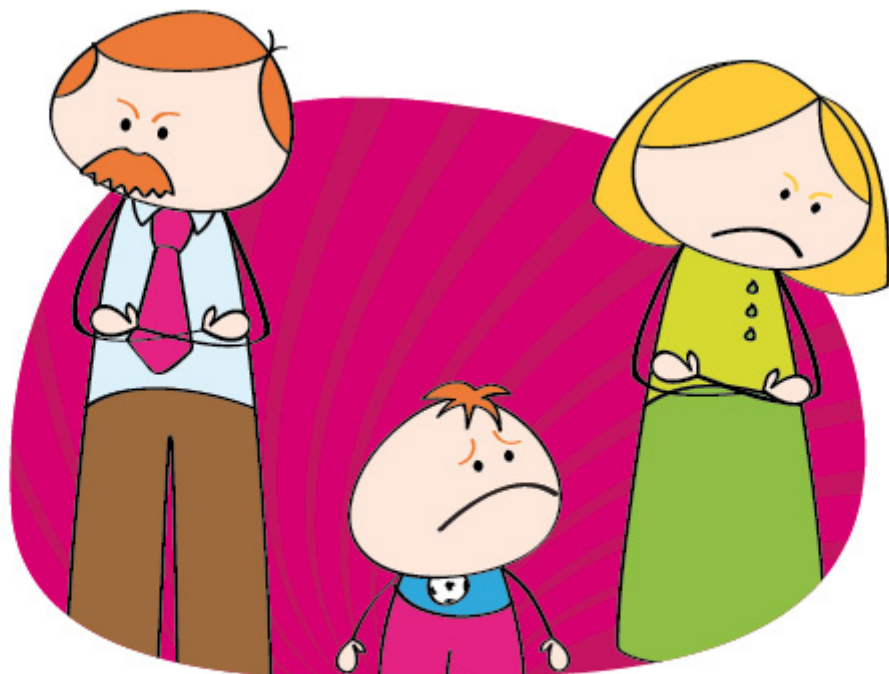
- ★ Es posible que tú no tengas la culpa del mal genio de tus padres.
- ★ Ellos deben tener otros problemas en su vida que tú no conoces.
- ★ La mejor manera de ayudarlos con los otros problemas es portándote bien y estudiando.
- ★ Tenles paciencia a tus padres.



★ ★ Respuesta para los padres

Los niños tienden a sentirse culpables del mal genio de sus padres. Como, en general, no son conscientes de los problemas de pareja o de los problemas económicos por los que atraviesan sus padres, piensan que ellos son la causa de toda la conflictiva familiar. A eso contribuyen algunos padres que acostumbran decirles a sus hijos frases como "Tú eres la causa de todos mis problemas" y "¿Por qué me haces sufrir tanto?"

Ese tipo de afirmaciones son extremadamente peligrosas para los niños, ya que, en general, realmente no son ciertas. Si buceamos superficialmente en la vida de, por ejemplo, las madres que se expresan así, en general encontramos profundas inconformidades en cuanto a su relación de pareja, o en cuanto a la carga laboral, o en otros aspectos de su vida. Pueden ser mujeres que no se sienten amadas y valoradas por sus esposos, mujeres que sufren por la infidelidad o el alcohol de su pareja, mujeres solas a nivel afectivo, o económico, o mujeres descalificadas, celadas o devaluadas permanentemente en sus hogares.





Yo soy partidaria de que el niño sepa que hay problemas en el hogar, que hacen que los padres permanezcan de mal genio. Es importante que no se sienta responsable de la infelicidad de sus padres. No es necesario entrar en detalles de los problemas, y muchísimo menos pedirle consejo o hacerlo actuar de intermediario. Eso le haría mucho daño. Pero sí es importante aclararle que hay problemas en el hogar, y que por eso todos están intolerantes e irritables.

Otro punto importante es que ustedes estén conscientes de que tienen que dedicarles tiempo de calidad a sus hijos. Por muchos problemas que tengan, tienen LA OBLIGACIÓN de hacer la vida de ellos lo más feliz que puedan. No es necesario gastar dinero, y no basta con pagarles un buen colegio y darles comida y salud. Hay que tratar de hacerlos FELICES. El tiempo que pasen con sus hijos jugando y riendo es el más importante de sus vidas.

El tener hijos sólo para ver televisión y regañarlos, es absurdo. El dedicarles una hora en las noches para conocerlos más, o simplemente para pasarla bien con ellos, es lo realmente importante. Las actividades de fin de semana donde puedan compartir con padres sonrientes y amorosos, son lo esencial para la vida. Ir a jugar fútbol, hacer un asado, ir a un centro comercial, salir a un parque a almorzar, ir al cine o jugar, son los momentos que van a recordar cuando sean adultos, y el sustrato para una vida buena y feliz.

¿Por qué mis padres son
tan exigentes conmigo?
¿Por qué nunca están
orgullosos de mí?



★ ★ Me dicen los niños...

"Nunca tengo contento a mi papá con nada de lo que hago. Siempre piensa que debería irme mejor. Nunca lo he visto orgulloso de mí. Nunca me ha felicitado, y lo único que hace es decirme que cuando él tenía mi edad, era el mejor en todo y que lástima que yo haya salido tan vago..."

"Mi mamá es muy exigente. Peleamos todo el tiempo porque mi closet permanece desordenado, porque no me peino y porque estoy gorda. Ella es perfecta, bonita, arreglada y exitosa. Yo soy un desastre para ella."

"Mis padres se burlaron de una caricatura que hice cuando tenía 10 años. Hasta ahí me llegó mi deseo de ser artista. Ese mismo día rompí todos mis dibujos y todos mis poemas. Hubiera querido que me apoyaran."

★ ★ Respuesta para niños

Tus papás siempre piensan que están haciendo lo mejor con su manera de educarte. No saben cuán importante es para tí que ellos se fijen más en todas las cosas que intentas hacer bien y en tus cualidades, que en tus errores y defectos. Al ser muy exigentes, los sientes muy duros en la manera como te tratan y como te evalúan.

Hay padres que pueden parecer duros porque no saben cómo hacerte saber lo que ellos consideran que es lo adecuado para ti. Muchas veces se pueden equivocar en la manera como te dicen las cosas, y esa manera fuerte hace que parezcan muy bravos.



También hay padres que son muy duros en cuanto a que no tienen la capacidad de escucharte y comprender las razones que tuviste para hacer algo. Esos padres pueden también parecer indiferentes hacia tu manera de pensar, tu angustia o tu dolor. Es como si no pudieran entenderte, como si fueran bloques de piedra contra los que te estrellaras cada vez que intentas hacerlos comprender tu punto de vista.

Tú eres un ser diferente a tu papá y a tu mamá. Tú tienes tus propios gustos, tus propios valores, tu propia manera de pensar. Lo importante es que siempre intentes hacer las cosas bien. Yo sé que te hace falta sentir que tus padres te valoran, pero de pronto a ellos nadie les enseñó lo importante que es eso. Es posible que ellos también hayan tenido padres estrictos, que jamás les dijeron que estaban orgullosos de ellos y que jamás los felicitaron.

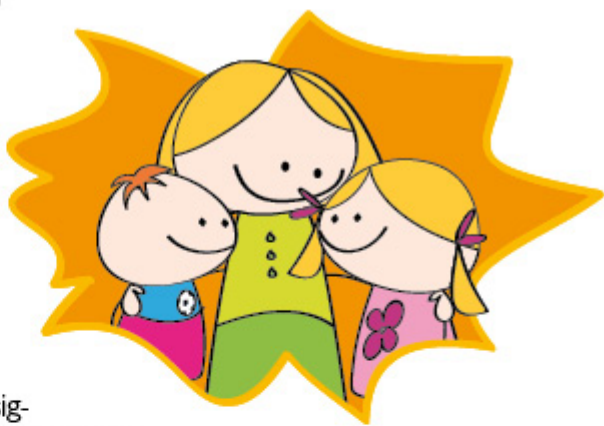
Seguramente tus padres son de los que piensan que, entre más duros y estrictos, es mejor la educación que te están dando. Ellos no saben que, aunque si es importante poner límites y fijar reglas y metas de acuerdo a cada hijo, también es básico que aprendan a valorar los esfuerzos y a sentirse felices con todas las cosas buenas que tú tienes. Yo te aconsejaría que acudieras a una terapia, para que te ayuden a hacerles entender a tus padres que a ti también te hace falta que te digan tus cosas buenas, que valoren tus logros y que no se fijen sólo en tus debilidades y en tus errores.



Tienes que hacer las cosas bien por tí mismo y no por darle gusto a nadie. El amor de tus padres no depende de si a ti te va bien o mal en el colegio. Esa es tú decisión. Obviamente la decisión mas inteligente es ser un buen estudiante para no perder el tiempo repitiendo años, haciendo cursos vacacionales o cosas así. Otra decisión inteligente es hacerles caso a tus padres, así tendrás menos problemas con ellos y te ahorrarás muchos regaños.

No estudiar, portarse mal, no hacer caso y llevar la contraria, es una decisión un poco torpe porque te va a llevar a complicarte la vida y a tener más problemas con tus padres y en tu colegio. La verdadera inteligencia consiste en tener una vida sin problemas y agradable. Para eso debes estudiar y no hacer tonterías que solamente te van a ocasionar conflictos con tus padres y profesores.

El ser un buen estudiante y hacer caso, sin perder tú personalidad, es una decisión sabia y madura. Los niños que se dedican a dárseles de rebeldes, sólo para llevarle la contraria a sus padres, no saben que la vida que más están complicando es la de ellos mismos. Al no querer estudiar y al portarse mal, les están dando la razón a los adultos que los critican. La decisión más inteligente sería demostrarles que están equivocados. Y la única manera de demostrar esto, es con un buen rendimiento a nivel escolar y un comportamiento adecuado.



No le veo la gracia perder todos los logros, ser indisciplinado o ser un bravucón y hacerte expulsar de colegios. No me parece que sea un signo de inteligencia. Me parece que es un signo de una profunda tristeza interior que está disfrazada de rebeldía. Y con esa rebeldía estás empeorando toda tu vida.

Tú debes ser un niño valioso para ti mismo. Aunque no te valoren tus padres, aunque nunca vayan a estar orgullosos de ti, aunque te regañen todo el tiempo... tú debes estar orgulloso de ti mismo. Debes estar seguro de que estás haciendo las cosas lo mejor que puedes, de que estás siendo un buen ser humano. Y esa certeza debe bastarte.

★ ★ Recuerda

- ★ Tus padres no saben lo importante que es el sentirse valorado y aceptado por la familia.
- ★ Seguramente ellos fueron educados por sus padres como te están educando a ti y piensan que eso es lo mejor.
- ★ Algunos padres piensan que el dar motivación y estímulo no sirve en la educación, piensan que eso es "echar a perder" a los hijos. Se quedaron con la creencia de hace dos siglos que hay que ser duros y estrictos para educar adecuadamente.
- ★ La disciplina, las normas y las reglas son indispensables para la correcta educación de un niño, pero es necesario complementarla con refuerzo positivo o sea valoración permanente de tus logros y de tus esfuerzos.



★ ★ Respuesta para los padres

Deben tener cuidado en la forma como transmiten a sus hijos sus decisiones con respecto a ellos.

Es importante siempre explicar el por qué de las órdenes, de los límites y de los castigos, cuidando que la experiencia sea reparadora y constructiva. El niño debe entender el por qué de una orden y el por qué se le castiga. Se le debe explicar de tal manera que entienda que lo lógico es que haya un castigo si se porta mal, así como una recompensa si se ha intentado hacer las cosas bien.

El niño debe entender que SIEMPRE hay una posibilidad de reparación. O sea, si hizo algo malo o inadecuado, un ejemplo del mensaje que se le debería transmitir es el siguiente:

"Es importante que entiendas, que te equivocaste al decirme mentiras en cuanto a los logros que perdiste, porque te dio miedo que te castigara. Pero también quiero que sepas, que yo sé que eres un niño bueno, que yo confío en ti y que sé que no vas a volver a decir mentiras porque te diste cuenta que eso empeora todo. Si me hubieras dicho la verdad desde el principio, yo no te hubiera castigado quitándote los juegos de video por cuatro semanas sino solamente por dos. Pero al decir mentiras cometiste un doble error, por eso el castigo también es doble. Igual en un mes,

cuando hayas cumplido tu castigo, si durante este tiempo nos has demostrado que estás estudiando a conciencia, pues podrás recuperar tus juegos sin ningún problema."

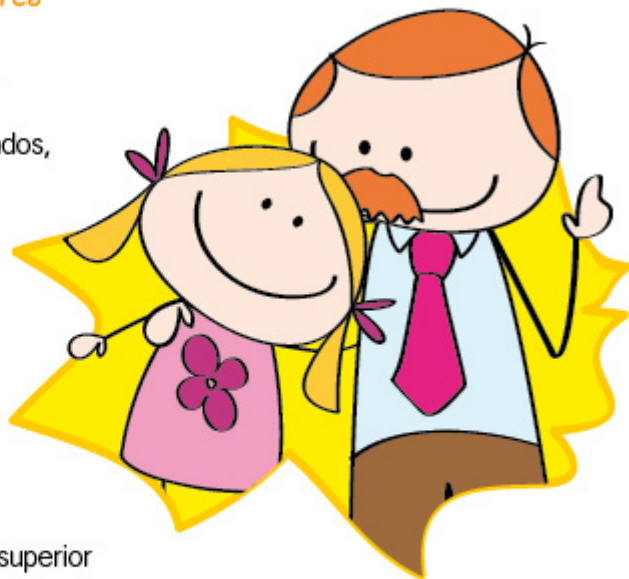
Los castigos no deben ser físicos, y se aconseja que sean negociados y durante un periodo MÁXIMO de un mes. Cualquier castigo que sobrepase este tiempo hace que el niño pierda todo tipo de motivación y que empiece nuevamente a portarse mal, formándose así un círculo vicioso que va ser perjudicial para todos. Yo personalmente no recomiendo castigos que impliquen más allá de una semana.

El niño SIEMPRE debe sentir que los padres lo consideran bueno. BUENO aunque se equivoque, BUENO aunque haya mostrado debilidades, BUENO aunque la haya embarrado, BUENO por encima de cualquier cosa. Hágalo sentir que, por mucho que se haya equivocado, siempre podrá reparar su error y que usted sabe eso. Demuéstrele que usted confía en él. Eso le da la posibilidad mental de SER BUENO, o por lo menos, de querer intentarlo.

Estigmatice usted a un niño haciéndolo sentir que es un problema o una oveja negra, y le aseguro que lo será o intentará serlo.

★ ★ *Consejos básicos para padres*

- ★ Den refuerzo positivo a sus hijos.
- ★ Hagan sentir a sus hijos amados, aceptados y valorados en sus logros y sus luchas.
- ★ Combinen la disciplina con la negociación y con el estímulo positivo o reconocimiento a logros y esfuerzos.
- ★ Recuerden que cualquier ser humano rinde mejor en su estudio o en su trabajo ante un superior por el cual se siente apreciado y valorado.



- ★ Cualquier persona pierde la motivación de trabajar o de estudiar ante un padre o profesor por el que se siente criticado todo el tiempo, y quien jamás da la posibilidad de reconocimiento y agrado.
- ★ Muéstrenles a sus hijos que ustedes también son seres humanos que se equivocan. No hay nada más contraproducente para un niño, que hacerlo pensar que sus padres son perfectos, que no se equivocan y que jamás han fracasado. Esa imagen omnipotente de los padres, lo único que causa en los hijos, es un sentimiento de frustración severo. Cuando sienten a un padre perfecto, sienten que jamás van a poder alcanzar semejante grado de perfección, y entonces optan, inconscientemente, por rendirse y ser mediocres, inseguros de sí mismos y por fracasar recurrentemente en lo que emprenden.
- ★ La táctica para hacer de sus hijos personas con buena autoestima y seguras de sí mismas es por medio de dos puntos:

- El mostrarse ante sus hijos como una persona luchadora pero que se equivoca y que sabe reconocer sus errores y debilidades. El transmitirle a sus hijos que usted es un ser humano normal y no un ser infalible, los va a ayudar a ellos a pensar que pueden ser como usted, ya que tienen unos padres cercanos, amigos, guías y confidentes. El padre perfecto lo único que consigue es alejar a sus hijos. La manera más eficaz de formar personas inseguras y débiles, es exigirles demasiado, sin brindarles amor y reconocimiento.

- El dar refuerzo positivo a los hijos, el valorarlos, aceptarlos y celebrarles sus pequeños logros va a dar a los niños la autoestima básica



Valora a tu hijo(a)

para poder luchar por ser cada día mejores seres humanos. El sentirse amado por los padres, es la semilla indispensable para el éxito de cualquier persona.

- ★ Recuerden que el hijo que les da mayor número de problemas es el que más les va a enseñar en la vida. Ese hijo que es todo lo contrario de lo que ustedes esperaban, es su maestro en la tierra. Gracias a él van a poder evolucionar y afinar sus propios defectos de carácter, como por ejemplo la hiper-exigencia, la intolerancia, el perfeccionismo, la psicorrigidez, la incapacidad de valorar o de amar. En el camino hacia la aceptación de las diferencias, está el camino hacia la sabiduría.
- ★ No intenten obligar a su hijo a pensar igual que ustedes.
- ★ No intenten obligar a su hijo a actuar igual que ustedes.
- ★ Asuman el reto de aceptarlo y valorarlo como es, y de aprender a reconocer sus virtudes y sus fortalezas aunque sean diferentes a las de ustedes.
- ★ Asuman el reto de llevar a ese hijo, tan diferente a ustedes mismos, a ser feliz, a tener una buena autoestima, a sentirse valorado y aceptado por ustedes, a pesar de esas diferencias.
- ★ Valoren siempre las expresiones artísticas, deportivas, recreativas o intelectuales de sus hijos. Recuerde que es en el reconocimiento y aprobación por parte de la familia, donde el niño encuentra la fuerza que necesita para creer en el mismo y seguir adelante.
- ★ Pidan asesoría acerca de cuál es la mejor manera para corregir a un niño. De esa manera no van a dar castigos exagerados que sólo consigan el efecto contrario al esperado, y van a poder poner límites de una manera racional y constructiva.



¿Por qué me pega mi hermano mayor?



Me dicen los niños...



"Me da tristeza porque mi hermano mayor se burla todo el tiempo de mí. Me pega y me regaña por todo lo que hago. Yo quisiera ser como él, es alto, le va bien con las chicas y es buen jugador de fútbol. Por eso me la paso detrás de él. Pero yo lo desespero. Creo que no me quiere. Siempre me deja tirado en todos los sitios y es muy odioso conmigo..."



Respuesta para niños

Primero que todo, tienes que recordar que tú llegaste cuando él era hijo único y por eso sintió que le habías quitado el espacio que era únicamente suyo. Tu hermano mayor pensaba que iba a tener a tus padres solamente para él, y cuando tú naciste, ellos tuvieron que dedicarte tiempo a ti, que eras sólo un bebé, y así le quitaste la atención y parte del afecto que antes era únicamente para él. Además, es muy posible que él sienta que la gente te consiente más a ti, por ser el menor y que además le exigen y lo regañan más a él, por ser el mayor.

Muchas veces tus padres le dicen a tu hermano que debe darte ejemplo y eso es muy aburrido para él, así como cuando le dicen que tiene que cuidarte. Todas esas cosas realmente le hacen muy poca gracia a tu hermano y ayudan a que no le caigas demasiado bien.

El siente que tú siempre serás el consentido por ser el menor y eso le da tristeza y un poco de rabia. Fíjate que muchas veces tus padres sólo lo regañan a él, mientras que todo lo que tú haces lo toman como una gracia del pequeño. Tú a veces vas a molestarlo, y si él se defiende, tus padres lo regañan por meterse contigo. Claro que también a veces juega muy duro contigo, porque no entiende que tú no eres tan fuerte como él, y que no puedes defenderte... entonces nuevamente tus padres lo regañan a él... Mejor dicho, es como si el hermano mayor siempre tuviera la culpa de todo para los padres... y eso hace que él viva de mal genio contigo.

Otro factor es que tu hermano mayor es antipático porque está en la edad de la adolescencia, y en esa edad a los chicos les encanta dárseles de duros con sus hermanitos delante de sus amigos. Por eso te molesta tanto y por eso te pega. Él no sabe el daño que te causa. Él piensa que con esa forma de ser está ayudando a formarte como "todo un varón" y todo ese tipo de bobadas que piensa la gente. Le encanta montártela y sacarte la piedra. No lo hace porque te odie o porque no te quiera. Es que está en una edad difícil, pero más adelante van a ser buenos amigos. Por ahora es mejor que no le des tanta importancia, y que no te dejes maltratar por él. Trata de tener tus propios amigos, y de hacer tus propias actividades.

No te sientas mal solamente porque tu hermano te dice que eres tonto o cosas así. Por ahora no puedes confiar en el criterio de tu hermano. Puedes confiar en lo que te diga, cuando comience a valorarte y a tratarte bien.

★ ★ Recuerda

No puedes hacerles caso a las personas que te critiquen, a no ser que esas personas te hayan demostrado previamente que te aman, te respetan y te valoran. Es solamente a las personas que te tratan bien, a quienes puedes creerles en sus críticas. De todas maneras no olvides, que la crítica siempre debe ser constructiva y afectuosa. No está bien que alguien te trate mal, o te haga sentir triste o angustiado. Los malos tratos de tu hermano no deben afectarte. Tú no tienes la culpa de eso. La culpa la tiene la adolescencia de tu hermano, y el problema es que él no sabe el daño que te hace ni el dolor que te causa.

★ ★ Respuesta para los padres

La mejor manera de prevenir la rivalidad entre sus hijos es darle mucho tiempo y amor al hijo mayor cuando lleguen sus hermanos. Deben cuidar de hacerlo sentir a él también muy feliz, por la llegada del hermanito o hermanita. Él debe comprender que el nuevo integrante de la familia es algo positivo para él, por ejemplo, alguien con quien va a poder jugar y divertirse en el futuro y que va a ser su amigo, confidente y compañía.

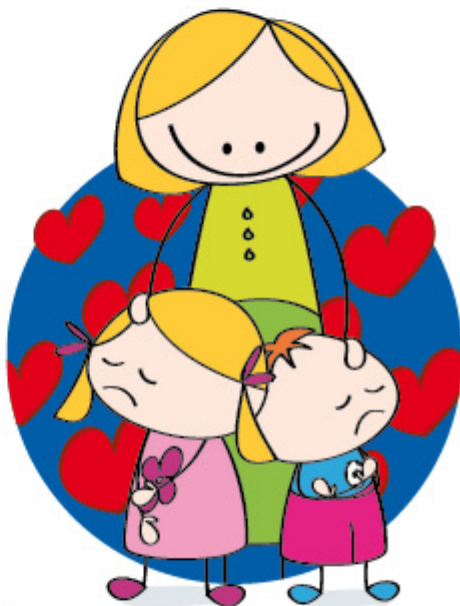
No cometan los errores comunes de poner al mayor a cuidar al menor, a no ser que sea estrictamente indispensable. El hijo mayor no debe cargarse con la responsabilidad de sus hermanos pequeños.

No ponga a su hijo mayor como responsable de ser el ejemplo de sus hermanos; eso es contraproducente y aburrido para todos. Ese tipo de conductas se constituye en un factor de riesgo para la existencia de rivalidades entre ellos. Hay que intentar tratarlos a todos de igual manera, gratificarlos a todos de la misma forma y castigarlos o reprenderlos a todos de una manera justa y equitativa.

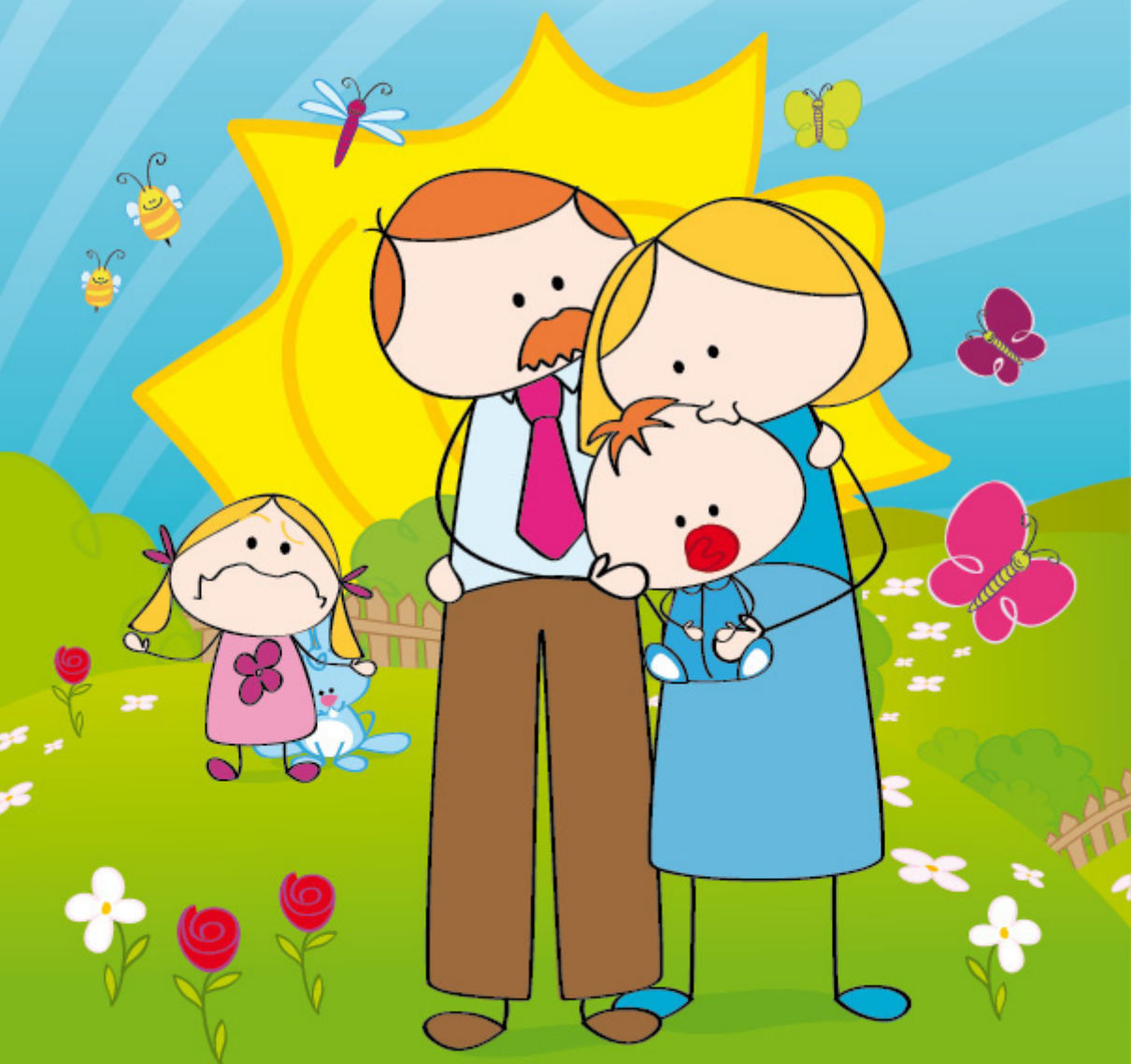
Nunca muestre diferencias, ni en el cariño, ni en las exigencias, ni en los castigos. Nunca los compare. Nunca haga a uno responsable del cuidado de los otros. Ustedes, como padres, pueden prevenir los conflictos entre sus hijos, pueden ayudar a que no se presenten rivalidades ni malos tratos entre ellos. Recuerden que todo depende de lo equitativos que sean en su amor y en su trato hacia ellos.

Ahora, si no pudo prevenirse a tiempo y ya hay signos de rivalidad entre sus hijos, no permitan que uno de sus hijos maltrate físicamente o psicológicamente a otro. Las consecuencias de este maltrato pueden ser nefastas para la autoestima a largo plazo. Los hermanos mayores son figuras fuertes de identificación de los más pequeños, y la desaprobación de una figura de identificación es decisiva en la formación de la personalidad, de la autoestima y del valor propio. La crítica constante o el rechazo puede producir depresiones subclínicas, alteraciones en la parte académica y en la socialización.

Si en su hogar existe este caso, es importante que busquen ayuda especializada para sus dos hijos. Al mayor lo ayudarán a entender lo inadecuado de su comportamiento, y al menor le fortalecerán la autoestima y lo ayudarán a elaborar el maltrato para que no deje secuelas importantes.



¿Por qué prefieren a mi hermanito(a) menor?



Me dicen los niños...



"Desde que nació Mateo, mi mamá no volvió a contarme cuentos por la noche. Ahora se encierra con él a esa hora porque tiene que darle de comer. Desde que nació Mateo, mi mamá no volvió a llevarme a la ruta del bus del colegio, ahora envía a la empleada a que me acompañe, porque ella tiene que quedarse dándole el desayuno. Desde que nació Mateo, ya no puedo hacer ruido porque 'el bebé se despierta', ya no puedo ir a la ciclovía con mis padres porque '¿quién se queda con el bebé?', ya no puedo acostarme con ellos a mirar televisión porque ahí está el bebé entre ellos. Desde que nació Mateo, se la pasan tomándole fotos y a mí ni me miran. Llegan muchas visitas y se pasan horas y horas mirando a Mateo y él lo único que hace es chillar y hacer pipí. Yo ya no le veo ninguna gracia a mi hermanito... además es al único que le traen regalos."

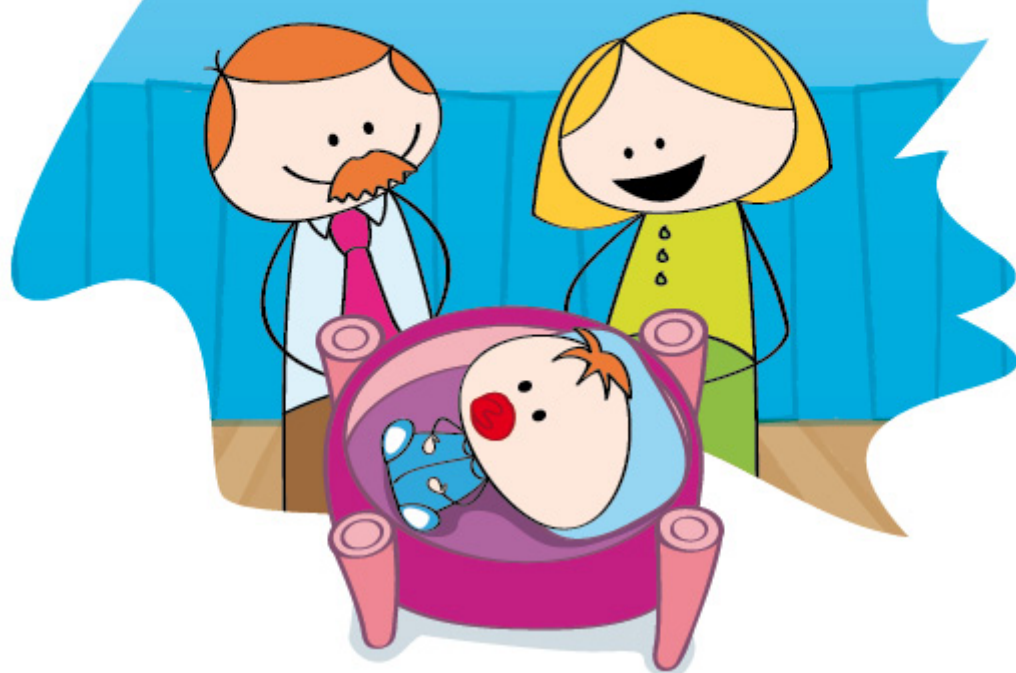
"Odio ser el hermano mayor de Daniela. Mi mamá siempre me dice que tengo que darle ejemplo porque yo soy el mayor. Mi papá se pone furioso si la molesto porque ella berrea y me hace regañar a mí, y claro, siempre el mayor tiene la culpa... 'Porque Daniela está muy chiquita para saber lo que hace..la culpa es sólo tuya...' Ahora todo es culpa mía. Me toca cuidarla cuando salimos y nunca puedo defenderme de ella porque me echan la culpa a mí. Mis papás le creen todo lo que dice..."



Respuesta para niños

Los papás prefieren al más chiquito solamente por esa razón, por ser el más chiquito. Es como si a ti te regalaran un montón de gaticos, hay unos grandes, unos medianos y el más chiquitito. Solamente por eso, estoy segura que a ti te darían más ganas de protegerlo y de consentirlo, porque se ve más indefenso que los grandes, que pueden ser más fuertes y capaces que él.

A los adultos les ocurre algo similar con el hijo menor. No significa que tú seas menos valioso que él, ni que a ti te amen menos. Simplemente como es el más pequeño, es el que requiere mas atención y cuidado de los adultos, y por eso se comportan de esa manera tonta y cariñosa con él.



No te preocupes, estoy segura que tus padres saben que tú, como hijo mayor, eres maravilloso porque ya no hay que cambiarte pañales, no estás todo el tiempo bebiendo y pidiendo comida, y porque ya pueden hablar contigo de cualquier tema y contar contigo para lo que se ofrezca. Tener un niño más grande es una gran ventaja para los papás. Es menos agotador y menos cansón que el bebé, aunque así no te lo parezca.

Con tu hermanito chiquito te va a dar mucha rabia. Yo sé que sientes que él te quitó toda la atención de tus padres, que sientes que ahora están pendientes de él todo el tiempo, que dejaron de compartir contigo muchas actividades porque tienen que estar pendientes del chiquito, que te regañan más como si tuvieras la culpa de todo, que son menos cariñosos contigo, que se la pasan tomándole fotos al bebé como si fuera una obra de arte, etc. No te preocupes, yo entiendo que te de rabia con tu hermano menor. Eso es normal. En fin de cuentas, él te quita parte de la atención de tus papás. Pero quiero que pienses, que él realmente no tiene la culpa de todo eso.

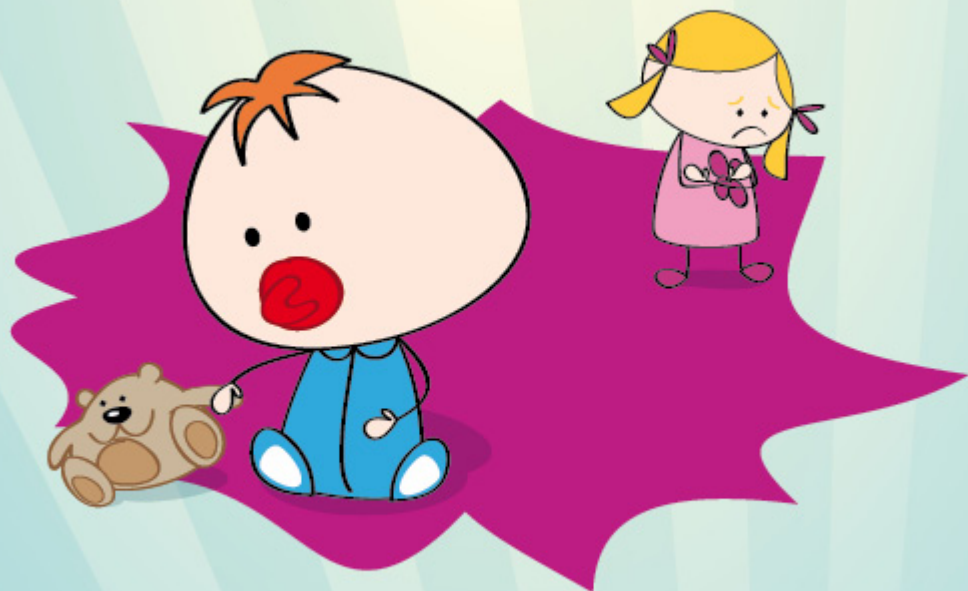
El está muy chiquito y está asustado con este nuevo mundo tan grande y tan frío. Por eso llora tanto. Además, necesita que le den la comida para que no se muera de hambre, que le cambien el pañal para que no se enferme, necesita que estén todo el tiempo pendientes de él, porque no puede hacer nada por sí mismo. Realmente es un ser muy débil e indefenso, al que tú también puedes ayudar y proteger.

El ser hermano mayor de ese bebé, te da la posibilidad de enseñarle muchas cosas, de hacer que te respete y que te quiera mucho, de tener un compañero de juegos para pasarla rico dentro de la casa. Es la posibilidad de ya no estar sólo, sino de tener un amigo para siempre.

Tener un hermano menor puede ser algo muy bueno, ¡si lo sabes aprovechar!

Ahora, si tu hermano menor ya no es tan pequeño, pero es igual o peor de cansón contigo que cuando era bebé, pues tienes que saber que hay varias posibilidades:

- ★ A veces ser el hermano mayor es muy importante para los pequeños porque quieren ser como tú. Si les pareces fuerte e inteligente, van a querer estar detrás de ti todo el tiempo porque te admiran, y para ellos es importante que tú los quieras y los toleres a su lado. También buscan tu protección y tu apoyo, y no sabes lo importante que es para la formación de su personalidad que tu los quieras, los valores y no te desesperes con ellos.



- ★ En otras oportunidades tu hermano menor es un dictador contigo. Como sabe que tus padres lo apoyan y lo consienten por ser el pequeño, entonces te la monta a ti y quiere que tú hagas lo que él quiera. Puede ocurrir que te trate mal y sea injusto en lo que dice de ti a tus padres. En ese caso, no te desespere. Tienes que aprender a no dejarte mandar de él. No le tengas miedo y no te dejes manipular de él. Eso te enseñará algo muy importante para toda la vida: que nadie puede tratarte mal y obligarte a hacer cosas que no quieres sólo por temor. Jamás debes dejarte manipular de nadie, nunca debes hacer algo que no sea lo correcto y diferente a lo que tu piensas tan sólo por satisfacer a otro. Trata de hablar con tus padres, si ellos no te entienden, diles que necesitas una psicoterapia. Un profesional puede ayudarte a que tus padres comprendan tus razones y preocupaciones.

Si tú eres la hija mayor y sientes que tu madre prefiere a tu hermanito, quiero decirte un secreto. Es lo usual. Imagínate que es en la primera hija mujer donde las mamás proyectan todos los conflictos con sus madres, con tu papá y con su historia. Por lo tanto, no lo tomes como algo personal. Yo sé que es difícil de entender, pero tú no tienes la culpa. Solamente por el hecho de ser la mayor la relación con tu mamá va a ser complicada. Eso es algo que deberían saber las dos para poder hacer algo al respecto.

★ Recuerda



- ★ El hecho de que tus padres estén más pendientes de tu hermano menor, cuando es bebé, sólo significa que él es más indefenso que tú. Por eso tienen que estar pendientes de todo. Igual lo hicieron contigo cuando tenías la edad de él.
- ★ El tener un hermano menor puede ser muy chévere, si le enseñas a tu hermanito desde muy pequeño que tú lo quieres mucho, y que quieres ser amigo de él.
- ★ A ti te regañan más que a él, porque las responsabilidades van aumentando con la edad. Cuando él tenga tu edad, puedes estar seguro que le van a exigir lo mismo que hoy te exigen a ti, y lo van a regañar igual que a ti.
- ★ Si tu hermano menor ya no es pequeño, y te la está montando, acude a una terapia donde te ayuden a saber cómo manejar ese tema con tus padres, y a que te refuercen la autoestima y la fortaleza, para no dejarte manipular por nadie.



★ *Respuesta para los padres*

Es importante que los padres, ante la llegada de un nuevo hijo, no comiencen a tratar al mayor como si fuera ahora un adulto fuerte y responsable de todo. Sigue siendo un niño que necesita cuidados, amor y consentimiento.

Nunca comparen a los hermanos. Nunca hagan sentir al mayor responsable y ejemplo para el chiquito, porque eso contribuye a la rivalidad entre ellos. Traten de colocarlos en diferentes colegios, en diferentes actividades, etc. Que cada cual tenga su propio grupo social, sus propios logros, y que no haya posibilidad de competencia entre ellos. Nunca regañen solamente al mayor. Los regaños deben ser para los dos. Nunca empleen con el niño grande la consabida fórmula "a ti te castigo porque tu hermanito no tiene la culpa de lo que pasó porque tú eres el grande." No lo hagan ver como si el ser hermano mayor fuera un largo camino lleno de deberes y responsabilidades, donde toda la consideración y consentimiento está dirigida es al menor. Traten de darle mucho tiempo de calidad al mayor, de valorarlo, hacerlo sentir que es importante y que están orgullosos de él.



Háganle ver las ventajas que tiene para ustedes el tener un hijo mayor. Que él puede ayudar, aconsejar, acompañar, y hacer muchas actividades que un bebé no está capacitado para hacer; que eso ustedes lo valoran y lo reconocen. En los padres está la responsabilidad de generar o no rivalidades entre sus hijos. En los padres está la posibilidad de ayudar a que el mayor no sienta celos del pequeño. Todo depende de ustedes.

Si ustedes quieren fomentar agresiones y rivalidades entre sus hijos es muy fácil: consientan más a uno de los dos, regañen más a uno de los dos, compárenlos constantemente, critiquen más a uno que al otro, feliciten más al uno que al otro. Siguiendo los parámetros anteriores, van a lograr que sus hijos creen una enemistad o rivalidad profunda entre ellos. Además uno de los dos tendrá una autoestima maltrecha y débil, al no sentirse querido por sus padres, y el otro aprenderá a aprovecharse de las preferencias, para manipular y alcanzar sus objetivos.

Busque las fortalezas y cualidades de cada uno de sus hijos, hágales saber que las conoce, las percibe y las valora cada día. Enseñe a sus hijos a respetar sus diferencias, a ser tolerante con las debilidades, a perdonar y reparar los errores. Enséñeles con su ejemplo la manera de amar, que es por medio del respeto y de la valoración permanente al otro. Haga a sus hijos independientes y fuertes. Recuerde que eso sólo se logra por medio de su ternura, comprensión y demostraciones afectivas hacia cada uno de ellos por igual. Busquen actividades para compartir con cada uno de ellos, por ejemplo, se podría ir a lavar el carro con el mayor y a los juegos para niños de los centros comerciales con el pequeño, o sea tratar de tener una actividad especial con cada uno, en donde se sientan bien.

Si usted es mujer y siente que la relación con su hija mujer es complicada, consulte a un especialista. Es en la primera hija mujer donde las mujeres proyectan toda su conflictiva con la madre, con el esposo y con lo femenino. Por lo tanto, si siente que su hija mayor y usted no logran entenderse, no descarte nunca las implicaciones de tipo inconsciente que pueden llevar a dicho conflicto. Consulte.

Aunque se sienta más identificado con uno de sus hijos, trate de ser especial con todos y de mostrarle aún al que sea más opuesto a usted, que lo quiere y lo valora, que respeta su manera de ser y que igual lo ama. Posiblemente ese hijo, ese que usted no sabe como tratar, ese que es diametralmente opuesto a usted en gustos y manera de ser, ese hijo es quien realmente vino a ayudarle a usted a mejorar su carácter. Los hijos no vienen al mundo a que los formemos a nuestra imagen y semejanza, para eso tendríamos clones. Los hijos vienen al mundo para ayudarnos a nosotros a que cambiemos, mejoremos nuestro carácter y trascendamos nuestras debilidades.



¿Por qué mis padres llegan
tan cansados a la casa
y nunca juegan conmigo?



Me dicen los niños...

"Nunca veo a mis padres, salen temprano en la mañana y cuando llegan yo ya estoy dormido. Los fines de semana también trabajan y los domingos ven televisión... me hace falta estar con ellos. Nunca juegan conmigo, nunca me llevan al médico, nunca van a las reuniones del colegio, nunca me sacan a la ciclovía ni conversan conmigo. Sólo les preocupa que yo no pierda logros y que pase el año. Parece que, para ellos, en eso consiste ser papás. El otro día nos tocó hacer una composición en el colegio acerca de qué cosas compartíamos con nuestros padres, y yo no tuve nada que poner. Me dio pena y me inventé todo. No podía decir que mi papás nunca hacen nada conmigo..."



Respuesta para niños

Tus papás tienen que trabajar para que tú puedas ir al colegio, puedas ir al médico, puedas tener bicicleta y puedas comprar ropa. Si tus papás no trabajaran tanto tal vez no alcanzaría la plata en tu casa. Tienes que explicarles a tus padres que te hace falta que salgan contigo o que jueguen contigo. De pronto ellos no saben lo importante que es para ti su compañía. Lo más seguro es que vivan tan preocupados por la plata y el trabajo, que no sepan la falta que te hacen.

Puedes también escribirles una carta diciéndoles que los quieres mucho y que necesitas pasar un poquito más de tiempo con ellos, aunque entiendes que tienen que trabajar mucho. Trata de acercarte a ellos. Ten la seguridad de que tus papás te quieren. Lo que pasa es que siempre están

muy ocupados y muy preocupados como para demostrártelo. Si definitivamente no logras que te escuchen, asiste a una psicoterapia.

Hay personas especializadas en explicarles a los padres las cosas que son fundamentales para el desarrollo de sus hijos, y entre esas cosas está el compartir tiempo agradable y de calidad contigo.



★ ★ Recuerda

Tus papás te quieren. Seguramente ellos no saben lo mucho que te hace falta jugar y pasar con ellos más tiempo. Pídeles que te lean un cuento cada noche, que jueguen algo divertido durante 40 minutos después de hacer tus tareas, que salgan al parque o que simplemente vean todos juntos la televisión. Si definitivamente no tienen tiempo para ti, pues trata de pasarla bien tú solo, haz amigos, busca la manera de divertirte y ser feliz a pesar de todo.



★ ★ Respuesta para los padres

Los niños deben tener claro que los padres trabajan para darles lo básico en cuanto a salud, educación, alojamiento y alimentación.

Recuerde que la plata sólo suministra lo básico a nivel material, y que proveer a sus hijos de comodidades, no aporta nada en la obtención de valores morales, intereses intelectuales ni felicidad. Lo básico a nivel emocional debe darlo usted, y radica en esa posibilidad que tenga el niño de ser feliz y estar tranquilo a su lado. Allí es donde se encuentran las bases para la formación adecuada y consistente de la personalidad.

Aunque tengan problemas deben tratar de ser buenos padres. Deben dedicar tiempo de calidad a sus hijos, tiempo donde ellos puedan reír, jugar, charlar y sentirse cerca de ustedes.

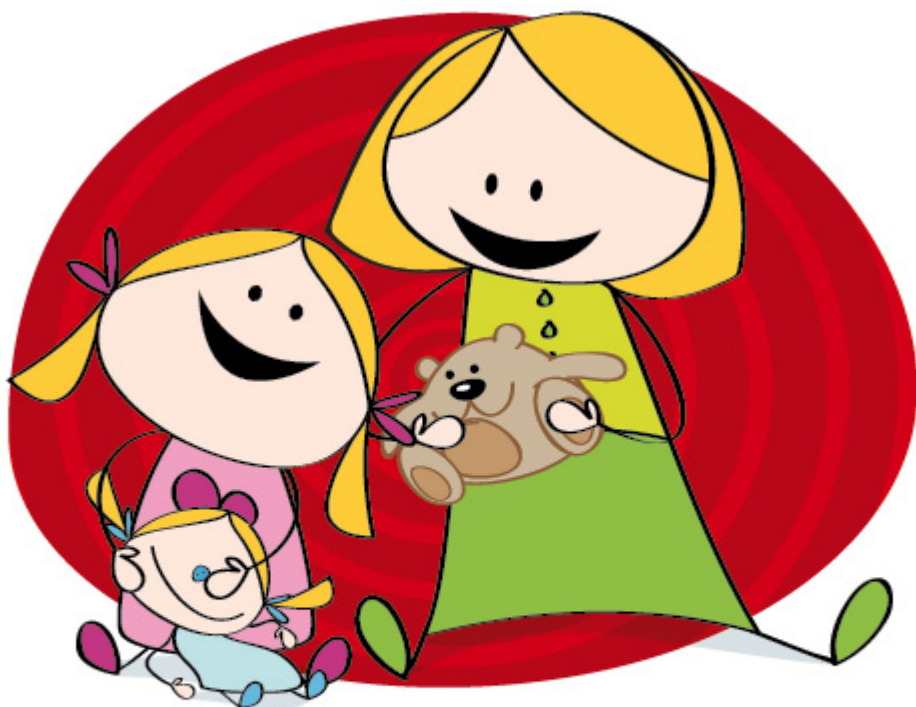
Aunque tengan problemas, no vuelvan a sus hijos su paño de lágrimas ni su dama de compañía. Ustedes deben compartir tiempo con ellos, pero sin crear lazos de dependencia.

Si usted trabaja y su pareja permanece en el hogar, es importante que los niños conozcan la importancia tanto del trabajo en casa como del que se realiza fuera de casa. Deben aprender a valorar lo que hacen sus padres. Sin embargo, recuerden que lo realmente básico es lo emocional, o sea la felicidad, compañía y ternura que ustedes les brindan.

Si quieres ser un buen padre, no basta con ser un buen proveedor. Eso no es suficiente ni para hacer feliz a tu hijo ni para hacerlo un buen ser humano. Si realmente quieres ser un buen padre, debes sacar algo de tiempo para hacerlo sentir que lo amas, que lo valoras, que estas orgulloso de él, que te interesas por su vida, por su salud, por su colegio, por sus logros, por sus tristezas y por su felicidad.

Con una hora que ocupes al día en acercarte afectivamente a tu hijo con una actitud amorosa e interesada ya hay una ganancia. Y si en el fin de semana, por muy cansado que estés, sacas un tiempo para jugar con él, para llevarlo a comerse un helado o para leerle un cuento, ahora si estás siendo un buen padre.

El darle un buen colegio, o una buena ropa NO ES SUFICIENTE. Lo más importante es darle afecto, conversar con él, salir a caminar, ir al campo y acampar con él, reír juntos, jugar juntos, ser cómplices y amigos, compartir tu vida con él y acompañarlo en cada día de su vida... Porque de lo contrario... ¿Para qué tuviste un hijo?



¿Por qué se separaron mi papá y mi mamá?



Me dicen los niños...

"Mis padres se separaron hace un año, Nunca me dijeron por qué. Yo pienso que fue porque peleaban mucho por mi culpa. No entiendo por qué se separaron. Yo espero que algún día vuelvan a estar juntos..."

"Mi mamá dice que ellos se separaron porque mi papá se fue con otra y eso demostró que nunca nos amó. Ella dice que ahora debo apartarme de él porque es malo."

"Mi papá me puso a escoger entre él y mi mamá. Yo no sé qué hacer. Yo los quiero a los dos..."



Respuesta para niños

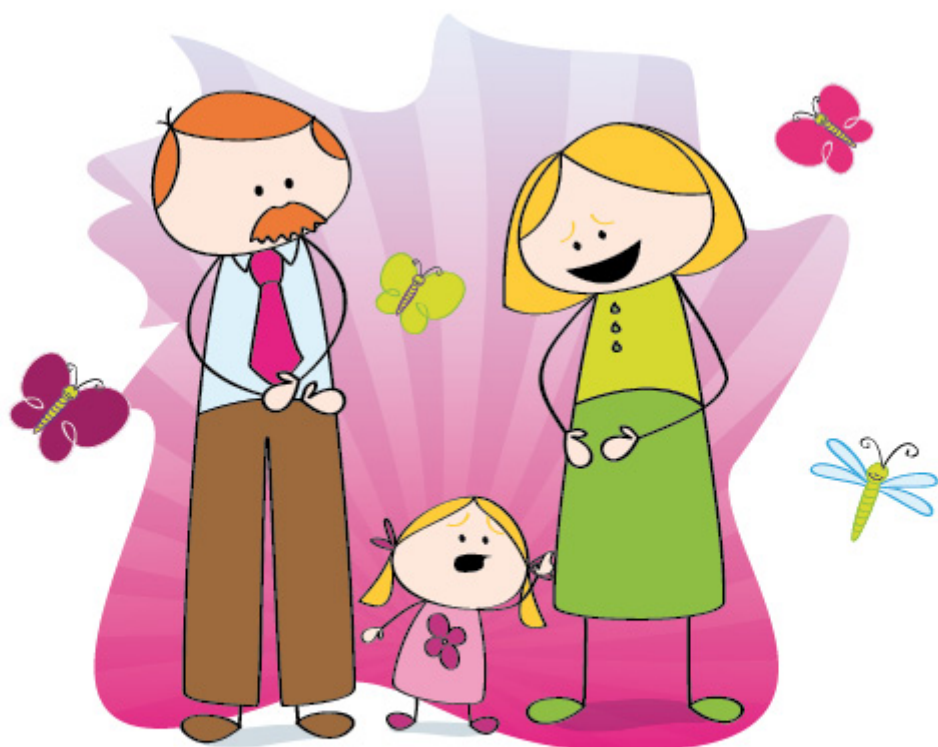
Tus papás se separaron porque las cosas no funcionaban bien entre ellos desde hace mucho tiempo. Tú no tienes la culpa. Ellos pensaban diferente acerca de muchas cosas, y no estaban de acuerdo en casi nada. Además, en algunos casos, seguramente tú no veías que fueran cariñosos, que se cogieran de la mano, que se dijeran cosas lindas... La culpa no es tuya, ni de ellos. Simplemente dejaron de funcionar como pareja, y eso no es culpa de nadie. Lo más seguro es que ya no se amen mutuamente como antes, y por eso a veces, se hacen mucho daño con lo que se dicen. Por eso es mejor que se separen.

A veces los amigos pelean por diferentes motivos, no se reconcilian nunca y dejan de ser amigos. Eso pasa también en las parejas, se aburren de pelear y deciden vivir cada uno por aparte. Yo sé que tú quisieras que tus padres no se separaran, pero tienes que pensar que si lo hicieron es porque no tuvieron otra opción. Una persona no puede vivir con otra con la que tiene muchos problemas, y debes tener claro que esos son conflictos de adultos, en los que no tienes por qué meterte, ni en los que tienes nada que hacer. Tú debes respetar la decisión de ellos. Además, debes tratar de entenderlos y de apoyarlos.

En pareja nunca se sabe lo que va a ocurrir. Los padres se van a vivir juntos pensando que es para toda la vida, pero pueden ocurrir muchas cosas que los lleven a separarse, como por ejemplo:

- ★ Que se dejen de amar como pareja y se vuelvan sólo amigos.
- ★ Que peleen mucho.
- ★ Que no les gusten las mismas cosas.
- ★ Que no quieran vivir juntos.

Cualquier razón es válida porque los seres humanos son libres de tomar la decisión de vivir con alguien o dejar de hacerlo cuando quieran. Si obligamos a una persona a quedarse viviendo con alguien que no quiere, pues lo va a hacer de mala gana, va a estar siempre de mal genio y se va a sentir presionado, manipulado y frustrado toda la vida. Por eso tú debes entender que si tu papá o tu mamá deciden separarse, debes apoyarlos y no ser egoísta ni hacerlos sentir mal por eso. Tú desearías vivir con los dos al tiempo, pero no puedes hacer nada ni meterte en los problemas de pareja que ellos tienen, y que los llevaron a tomar esa decisión.





Igual si tus padres son adecuados, pues aunque estén separados, van a seguir siempre pendientes de ti, con la ventaja adicional que ya no vas a tener que verlos peleando o distanciados, si saben manejar la separación de la mejor forma para todos. O sea, esperemos que tengan una relación cordial y que por lo menos sean respetuosos y agradables entre sí.

De todas maneras, si tu papá es un buen hombre y un buen papá, él va a estar pendiente de ti, de tus tareas, de todo. Y en el sitio donde viva tu papá habrá siempre un espacio para ti, donde puedas ser también muy feliz cuando estés con él. Ahora vas a poder disfrutar de un tiempo con tu papá y de otro tiempo con tu mamá. Seguramente ellos intentarán ser amigos ahora que no viven juntos. Así que aunque tu papá te haga mucha falta en muchas cosas pues no hay otra posibilidad. Cuando un hombre y una mujer ya no funcionan bien como pareja tienen que separarse, y eso es lo mejor para todos, para tu papá, para tu mamá y también para ti. Igual, tú no vas a perder a ninguno de ellos, sino que los dos estarán siempre para ti, solamente que sin vivir juntos.

★ ★ Recuerda

- ★ Tú no tienes la culpa de nada. Todas las separaciones son por problemas de pareja.
- ★ Es posible que tú no te hayas enterado de los verdaderos problemas de tus padres y que realmente estés sorprendido por su decisión. Igual debes saber que los problemas reales entre una pareja, a veces, son evidentes para los hijos, y a veces no. Hay algunos papás que aunque tengan muchos problemas, los ocultan delante de sus hijos para no traumatizarlos, y entonces los niños no entienden el motivo de la separación.
- ★ No culpes a ninguno de los dos. Cuando una pareja tiene problemas que no han podido resolver, lo mejor es la separación.
- ★ Después de la separación, si tu papá es responsable y buena persona, entonces va a estar muy pendiente de ti y van a compartir momentos espectaculares. Vas a ver que se van a encontrar mucho más tiempo, y la van a pasar más rico que antes.
- ★ No dejes que tu mamá te hable mal de tu papá o que tu papá te hable mal de tu mamá. Eso es un problema entre ellos, y tú no tienes por qué opinar ni por qué tomar partido a favor o en contra de nadie. El problema es entre ellos dos.

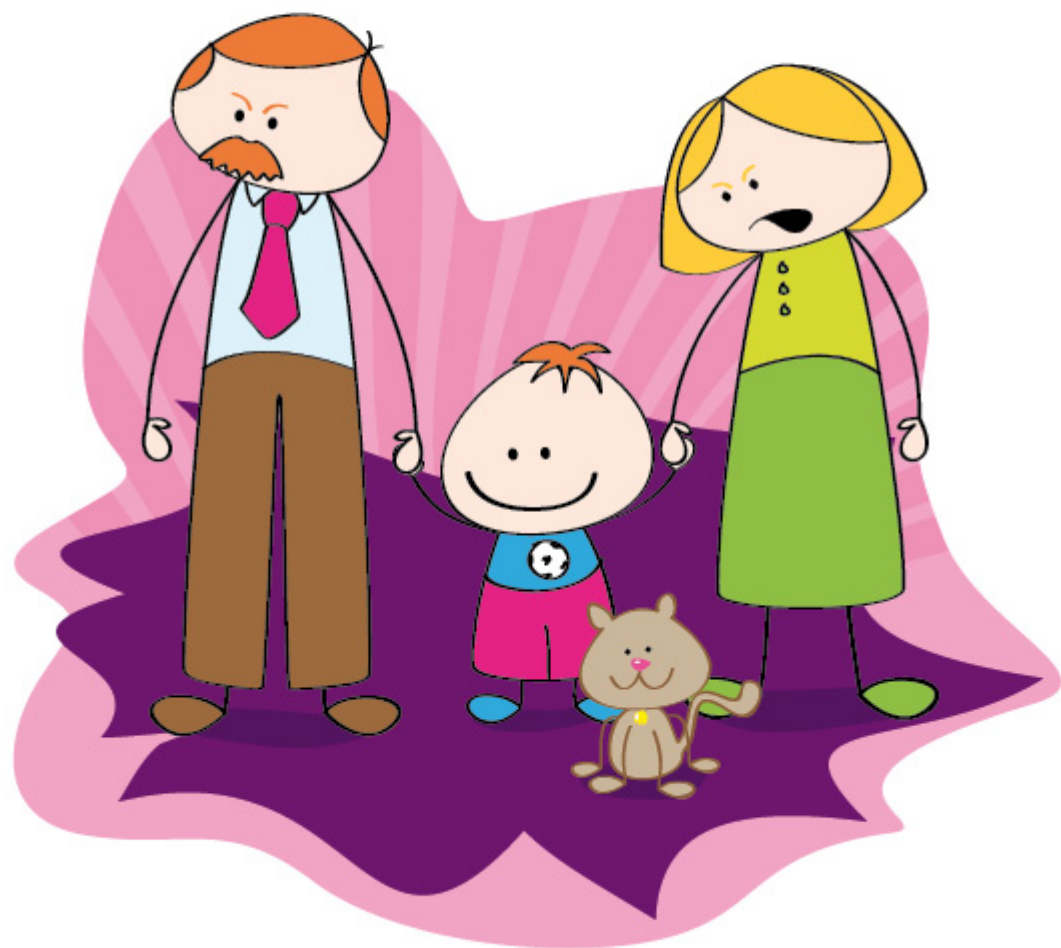


★ ★ Respuesta para los padres

Lo más importante en una separación es no inculparse mutuamente. El niño, en lo posible, debe tener una idea positiva de papá y mamá. Esto no significa decirle mentiras. Si alguno de los dos miembros de la pareja tiene conductas francamente maltratantes o inadecuadas (descalificación permanente, alcoholismo, infidelidad recurrente, agresión verbal o física, etc.) el niño debe saber que fue esa razón la que llevó a la separación. De esta manera va a tener claro, desde su infancia, que hay cosas que no se deben permitir a nivel de convivencia. Yo recomiendo ser muy claros con el niño, en que él no tiene la culpa de nada, y que fueron problemas de pareja, en los cuales él no tuvo nada que ver.

También es importante decirle que aunque sus padres no funcionaron como pareja, si van a tratar de ser los mejores padres del mundo, y que por muy mal que se hayan separado, eso no va a afectar en nada la relación de cada uno de ellos con su hijo.

Hay que tratar de no involucrar a los hijos en los problemas de pareja. Está bien que los conozcan y estén enterados, pero JAMÁS se debe utilizar a un niño para manipular ni para llevar razones. Si de verdad ustedes aman a sus hijos, no les hablen mal de su ex pareja. No intenten que sus hijos tomen partido, no los utilicen para vengarse o hacer sentir culpable al otro. En ese juego de poderes, su hijo puede quedar lesionado para siempre.



¿Debo aceptar la nueva pareja de mi papá... (de mi mamá o de los dos)?

Pregunta para después de que los padres se han separado o alguno de los dos ha muerto.



★ ★ Me dicen los niños...

"Mi papá tiene una novia. Yo no quiero conocerla porque siento que mi mamá se va a poner furiosa conmigo si lo hago. Pero mi papá sí quiere que yo la conozca, y se va a poner bravo conmigo si no lo hago. Me siento entre la espada y la pared. Lo único que falta, es que mi mamá también se consiga un novio, eso sí, no se lo perdonaría jamás..."

★ ★ Respuesta para niños



Así como tú eres feliz con tus amigas o con tu novio(a), y tus padres te apoyan en esa felicidad, de la misma manera tú tienes que apoyarlos a ellos, cuando decidan volver a tener pareja.

Es normal que al principio sientas rabia, celos o desconfianza ante esa nueva persona que es extraña para ti, pero la única manera de vencer esos sentimientos negativos es darte la oportunidad de conocer a la nueva pareja de tu padre o de tu madre. Igual, debes siempre recordar que esa nueva persona no te va a reemplazar a ti porque nadie en el mundo reemplaza el amor que se siente hacia un hijo. Tú siempre vas a continuar siendo la persona más importante en la vida de tu papá y de tu mamá, y por eso mismo debes también ser amigo de sus nuevas parejas, si ves que son buenas personas y los quieren mucho. Recuerda que tú no tienes porque ser parte de los problemas de pareja entre tus padres. Déjate guiar por tu corazón. Si deseas conocer a la novia de tu papá, pídele ayuda a la psicóloga del colegio o a tu psicoterapeuta para que ella hable con tu mamá, y le explique que es normal que tú quieras conocer a la novia de tu papá.

Si tu papá y tu mamá son separados o son viudos, lo más normal es que quieran volver a enamorarse y volver a ser felices. Eso no tiene nada de malo y tú no puedes ser egoísta con eso. Debes apoyarlos a los dos en ese nuevo intento de tener una buena pareja que los acompañe en la vida. Tienes que entender que ellos ya están separados; por lo tanto tienen todo el derecho de volverse a enamorar de otra persona, y si esa persona es querida con ellos y los hace felices, pues tú tienes que apoyarlos. Es la mejor manera de manifestarles tu amor. Igual tú siempre vas a seguir siendo su hija(o) amada. La nueva pareja de tu padre o de tu madre no te va a quitar tiempo con ellos, y además, puede convertirse en una gran compañía para ti.

★ ★ Recuerda

- ★ Tus padres tienen derecho a volverse a enamorar.
- ★ Tus padres tienen derecho a intentar volver a ser felices en pareja.
- ★ Tu deber es apoyar a tus padres en su nueva relación afectiva. No hay nada más doloroso que no ser apoyado por un hijo en la búsqueda de la felicidad.



★ ★ Respuesta para los padres

No oculten a sus hijos la existencia de una relación estable en sus vidas. Es importante que sus hijos sepan, que usted tiene una relación afectiva seria, respetuosa y mediada por el amor.

Usted debe tener totalmente claro que su nueva pareja debe aceptar y amar a sus hijos. Ellos son parte de usted. Si realmente hay amor, su nueva pareja debe respetar su vínculo y su tiempo con sus hijos. Jamás debe entrar a competir con ellos. Debe estar dispuesta a compartir su tiempo, su espacio, sus actividades de recreación y sus vacaciones con sus hijos... y además, a hacerlo con amor y con una actitud positiva y constructiva hacia ellos.

Su nueva pareja no debe entrar a corregir a sus hijos desde el principio. Yo recomiendo un lapso mínimo de un año donde la relación se fortalezca desde los afectos. Una vez su pareja sea aceptada, amada, respetada y admirada por sus hijos, es el momento para que tome parte en la educación. Recuerde que recibir órdenes, castigos, críticas o reproches de alguien a quien no se ama ni se respeta y de quien el niño no se siente amado y respetado, provoca la reacción contraria, o sea la rebeldía y el empeoramiento de la conducta a corregir.

No obliguen a sus hijos a conocer a su nueva pareja. Eso es algo que debe ir fluyendo con el tiempo y sin presiones.

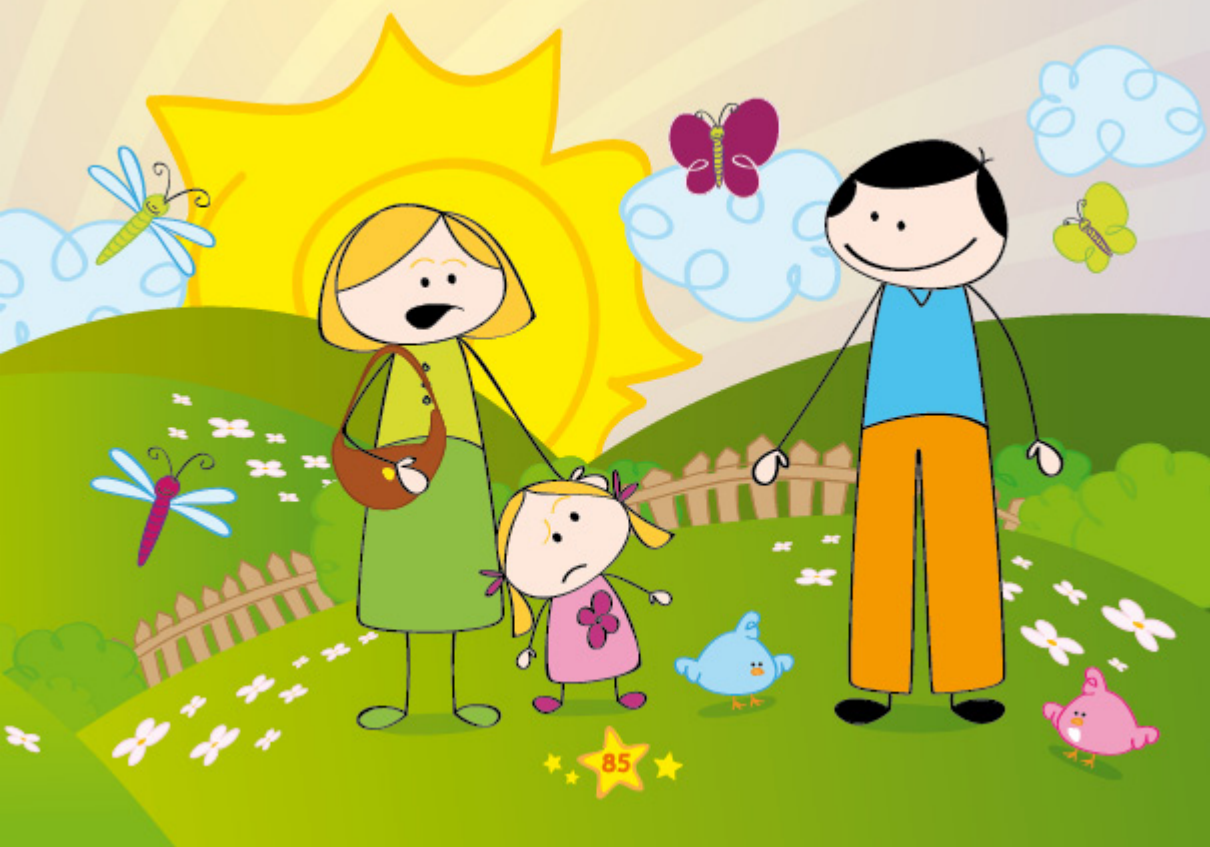
Hablen con ellos de su deseo de volver a ser felices, de volverse a enamorar. Sería bueno conseguir una ayuda terapéutica, para que su hijo entienda y acepte esta posición.

Refuércenles permanentemente que, aunque vuelva a enamorarse, siempre usted va a estar pendiente de ellos y que cada vez van a estar más unidos, que una nueva persona en su vida no debe significar un alejamiento sino todo lo contrario.

Invite a su hijo a compartir con su pareja un helado, o un cine. Todo lentamente. Si es rechazado, tenga paciencia. No se ponga bravo y persevere serenamente en sus invitaciones.

Si el rechazo es fuerte, y sin motivo, hable seriamente con sus hijos. Dígales que aunque entiende lo aburridor de la nueva situación, usted les pide colaboración en volver a ser feliz. Que usted necesita su apoyo y su comprensión. Que no les está pidiendo que vean a la nueva persona con cariño, pero que por lo menos le den la oportunidad de conocerla y de ver que tal es. Acláreles que aunque no les guste su elección, deben respetarla y tratarla con amabilidad y cordialidad, así como hace usted con los amigos de ellos que no le caen bien.

Aproveche esta circunstancia para dialogar mucho con sus hijos. Indague los motivos del rechazo. Asesórese de un psicoterapeuta.



¿Por qué mi papá no quiere conocerme?



★ ★ Me dicen los niños...

"Nunca he tenido papá. Sólo he tenido mamá. Todos los demás niños de mi colegio sí tienen un papá con el que juegan fútbol y van a cine. Yo nunca sé cómo contestar cuando me preguntan por el mío. Me da pena no tener papá..."



★ ★ Respuesta para niños

Tu papá y tu mamá se quisieron mucho y por eso tú naciste. El problema es que tu papá tenía muchos problemas en ese momento de su vida y se asustó de la responsabilidad que implicaba el tenerte. Por eso prefirió retirarse y dejarte a ti y a tu mamá.

Otra posibilidad es que tu mamá haya preferido no contarle que tú naciste porque ya habían peleado cuando eso sucedió; o que él haya tenido en su vida cualquier circunstancia (que ni tu mamá, ni tú ni yo conocemos) y que no tenía nada que ver ni contigo ni con tu mamá y por eso decidió alejarse de ustedes.

Yo sé que hubiera sido más agradable crecer teniendo un papá. Pero ya que te tocó aprender a ser feliz sin papá, pues tienes que quitarte esa pena y esa tristeza, ser un valiente y enfrentar la vida con fuerza y con alegría.

Además, fíjate que hay muchos niños que sí tienen un papá y nunca lo ven porque siempre está trabajando. Hay otros niños que sí tienen papá, pero lo único que hace ese papá es regañarlos y criticarlos todo el tiempo. Hay otros niños que tienen papá y tienen que verlo llegar borracho a pelear con la mamá. O sea que el tener papá tampoco asegura que alguien sea feliz.

Tú puedes ser feliz aún sin tu papá. La decisión es tuya. Simplemente así te tocó y no puedes pasar toda la vida amargado por eso. Tienes que ser un niño bueno, cariñoso, juicioso y noble por ti mismo. Tienes que demostrarte a ti mismo y al mundo que eres un valiente, que aún sin tener papá enfrentaste la vida y decidiste vivirla bien y ser feliz.

Hay muchas personas que deciden fracasar en sus vidas porque no tuvieron papá, o porque son adoptadas, o porque los padres se separaron o porque preferían a otro hermano, o por cualquier razón. Como la vida no es perfecta, siempre van a encontrar alguna justificación para su fracaso. Esa es una posición simple y cobarde. Echarle la culpa de nuestros errores a las circunstancias que nos tocaron, es una cobardía.

Tú debes decidir ser un buen ser humano en todo el sentido de la palabra, a pesar de lo que hayas sufrido. No puedes estar toda la vida ocultándote detrás de tus problemas. Yo entiendo que te hubiera quedado más fácil si hubieras tenido un buen papá, unos padres que se amaran, más plata, o cualquier otra cosa. Pero tienes que aceptar tu vida tal y como es, y decidir si a pesar de esa vida, vas a ser bueno y feliz, o malo y amargado.

No puedes quedarte toda la vida lamentándote por lo que no tuviste. La vida hay que asumirla, mirarla de frente y vivirla. Ponerle el pecho. Enfrentarla. Ese debe ser el reto de tu vida. Ser una persona buena y feliz, a pesar de todo.

★ ★ Recuerda

- ★ No tienes la culpa de no tener papá.
- ★ Debes ser feliz aún sin tener papá.
- ★ Debes ser una buena persona.
- ★ Debes estudiar mucho, ser bueno con la gente y los animales, querer y respetar a tu mamá, eso va a demostrarle al mundo lo valiente y maravilloso que eres.



★ ★ Respuesta para los padres

No hable mal del padre ausente. Cuéntele las cosas buenas que tenía y explíquele que no está a su lado porque no fue capaz de enfrentar la responsabilidad o porque tenía muchos problemas. Dígale que fue débil pero no malo.

Incúlquele que no importa tanto no tener papá. Demuéstrele con su ejemplo que se puede hacer de la vida lo que uno quiera con tesón, con amor y con valentía. Ahora, si cerca de usted tiene una figura masculina adecuada, o sea, honesta, responsable y amorosa, alguien como su padre, o un hermano o un amigo especial, pues vale la pena que su hijo tenga una relación cercana con él, para que pueda tener esa figura masculina que lo apoye y lo quiera. De todas maneras, si no es así, no importa. Mientras usted sea una madre adecuada, no posesiva, no manipuladora, no sobre-exigente, no perfeccionista, y normalmente amorosa, responsable y apoyadora, pues su hijo va a tener lo necesario para poder construir una personalidad adecuada.

Instaure una relación de confianza y de alegría con su hijo. Es importante que él no perciba que es una "tragedia" no tener papá. Es básico que él la perciba a usted como una guerrera, no amargada, no triste, no resentida. Una mujer valiente, fuerte, aguerrida y sobre todo FELIZ.

Si usted tiene un hijo por el cual no respondió económica y/o afectivamente y quiere conocerlo o acercarse a él, hágalo. Eso sí, tiene que estar seguro del ejemplo que le va a transmitir. Si es usted un hombre trabajador, afectuoso, de buen carácter, buena persona y sin adicciones, no dude en acercarse a su hijo. El sentirse amado y valorado por su padre va a ser un regalo de vida para él.



¿Por qué hay gente mala?



★ ★ Me dicen los niños...

"No entiendo por qué hay malos. Debería haber sólo gente buena. No entiendo por qué la gente buena se muere y la mala siempre gana. No entiendo por qué el mundo es tan injusto..."

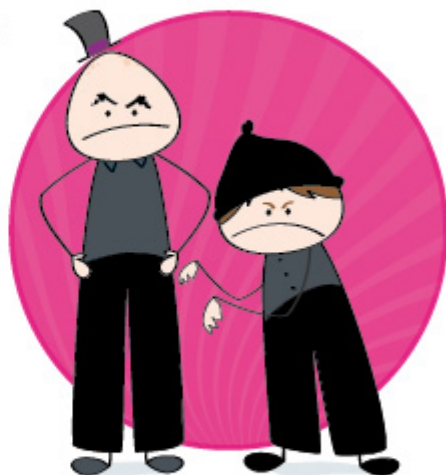


★ ★ Respuesta para niños

Hay cosas que están muy mal hechas... ¿como cuáles? Por ejemplo, tratar mal a la gente, ofender, humillar o burlarse de alguien, hacer cosas que lastimen a otro, hacer sufrir a cualquier animal o a cualquier persona, no tener consideración por los demás, etc.

Mejor dicho, para resumirte, todo aquello con lo que le hagamos daño a otro ser o a nosotros mismos, no está bien hecho. En esa medida todos los días, podemos actuar bien o mal, según lo que queramos. Es más, cada día nos da la posibilidad de volver a comenzar. Aunque nos hayamos equivocado, aunque nos hayamos portado mal con alguien, siempre, siempre, podemos intentar ser mejores y hacer las cosas bien.

Hay algunas personas que hacen cosas muy malas, como amenazar a los demás, robarles cosas, asustarlos o golpearlos. En esos casos el por qué son malos realmente no importa. Seguramente fueron maltratados en su infancia, o tuvieron problemas muy graves en su vida. Igual, NO TIENEN ninguna justificación para ser malos. Por eso tienes que alejarte de ellos, para que no te hagan daño. Ahora, si ya sientes que te lo están haciendo, pues tienes que defenderte y hablar con tus padres o profesores para que te ayuden. Nadie tiene porque tratarte mal a ti ni a ninguna otra persona.





Podemos ver esta vida como un colegio donde cada uno decide portarse bien o mal. Las tareas que todos tenemos aquí en la tierra son ser buenas personas, no decir mentiras, ser cariñosos y respetuosos con la gente y los animales que nos rodean, querernos mucho a nosotros mismos, no dejar que nos hagan daño ni hacerle daño a otros, aprender a controlar el mal genio y la envidia, no criticar a los demás y tratar de utilizar el paso por el colegio de la vida para ser cada día mejores seres humanos.

La decisión de cumplir o no con esas tareas es responsabilidad de cada uno. Los malos son las personas que decidieron ser malos, no hacer las tareas de la vida y rajarse en todo. No son nuestra responsabilidad. Nosotros debemos enfocarnos en nuestra tarea individual. Cada cual responde por su propio destino. Lo único que nos debe importar es hacer nuestra tarea de ser buenas personas cada día.

No creo que la gente buena pierda y la mala gane. Yo creo que los que ganamos siempre, independientemente de nuestras circunstancias, somos aquellos que sabemos que intentamos cada día ser buenos con nosotros mismos y con los demás, los que tratamos de ser afectuosos y amables con el mundo. Creo que los que ganamos, somos los que somos buenas personas, independiente de si tenemos dinero o no, independiente de si somos famosos o no. No hay castigos ni recompensas. El ser bueno es algo que tú decides ser, sin importar si estás enfermo, o si no tienes dinero, o si a otros les va mejor que a ti. Ser buena persona es algo que llevamos en el corazón y que se demuestra en nuestras acciones, sin importar lo dura o suave que sea la vida que nos tocó vivir.

★ ★ Recuerda

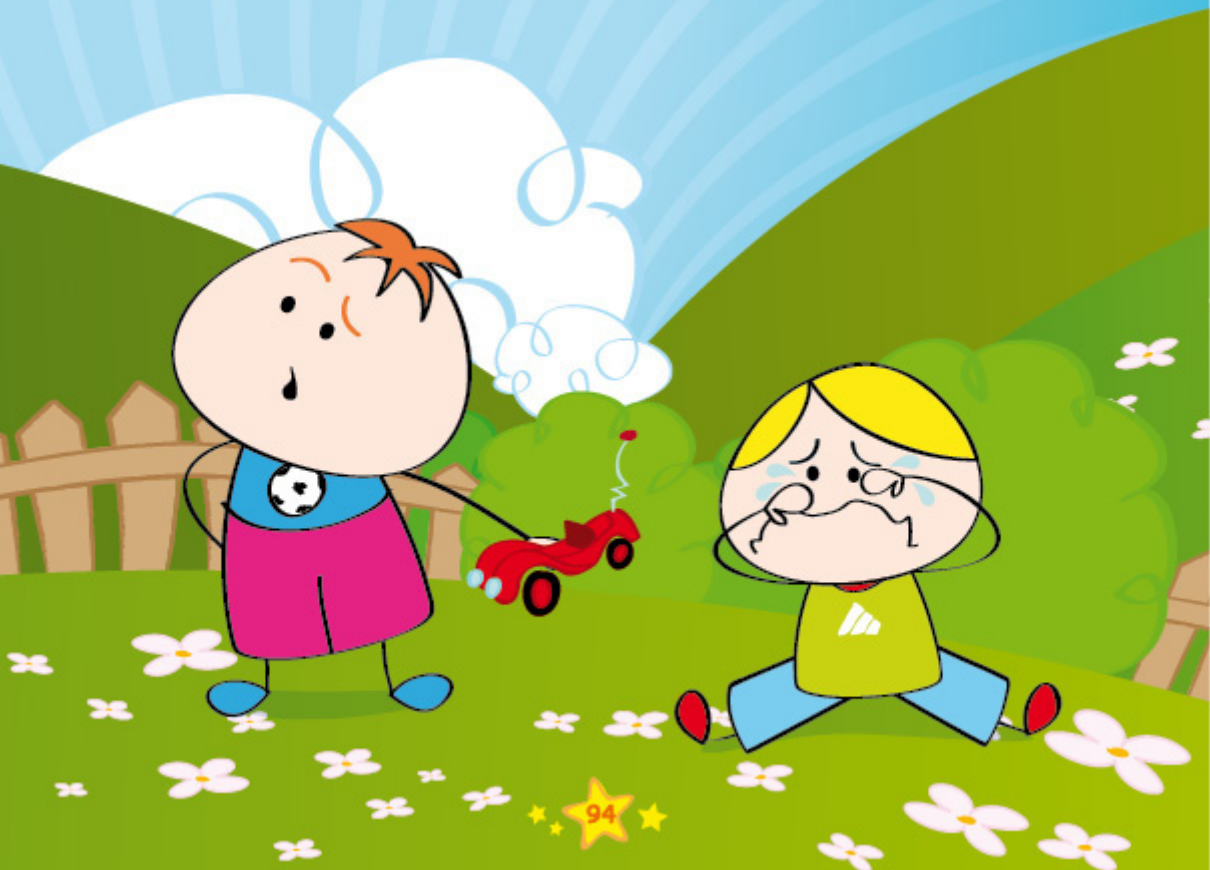
- ★ La gente es mala porque decidió ser mala.
- ★ La gente es buena porque decidió ser buena.
- ★ La tierra es un sitio donde podemos intentar ser mejores seres humanos cada día, o donde podemos ser muy malos si así lo decidimos... la decisión es de cada uno.
- ★ Debemos alejarnos de las personas malas.
- ★ Nada justifica el ser malo.

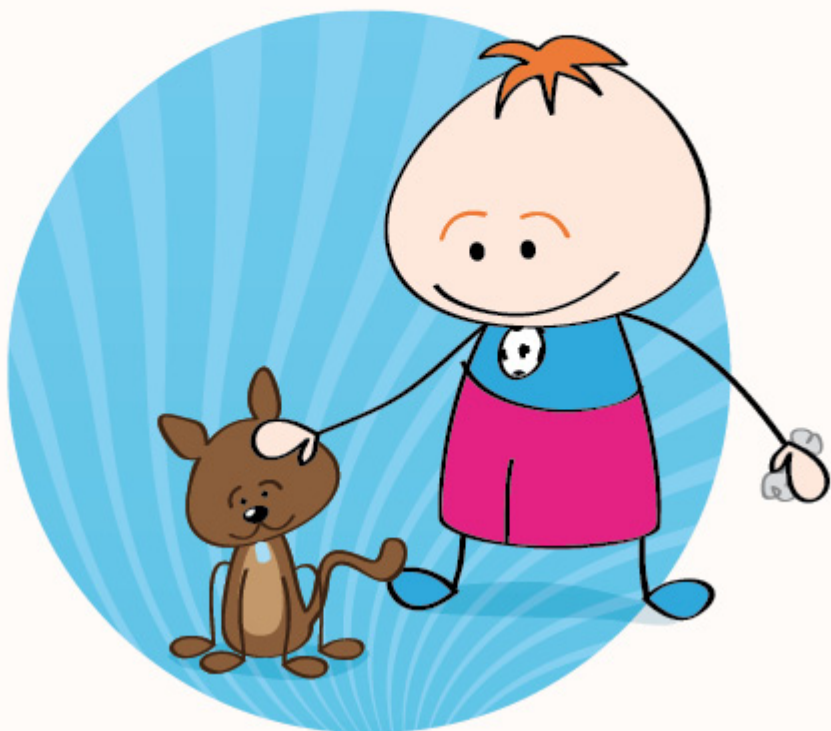


★ Respuesta para los padres

Lo más importante es que cada niño decida hacer las cosas lo mejor que pueda, independientemente de la decisión que tome la gente a su alrededor. Esto es importante porque lo va a ayudar en la adolescencia a no dejarse influir por malas amistades, y a mantener su compromiso individual hacia el buen camino, independiente de sugerencias o tentaciones externas.

El niño, desde pequeño, debe entender que ser un buen ser humano, que ser una buena persona, es una decisión que él debe tomar y mantener. Obviamente, en la medida en que el niño crezca sin traumas y resentimientos ocasionados por el ambiente familiar, le quedará más fácil tomar la decisión adecuada. Sin embargo, aún en las circunstancias más adversas, es posible tomar la decisión de ser una buena persona, a pesar de lo vivido, a pesar de lo sufrido, a pesar de los grandes dolores y maltratos.





El camino más fácil es repetir los errores de nuestros padres que nos han afectado de generación en generación. El camino difícil es cambiar nuestra historia, la de nuestros hijos y la de las generaciones posteriores.

Hay que enseñarles a nuestros hijos que no solamente son malos los que ponen bombas, los que matan gente, los que roban plata. Que hay otras formas de ser mala persona, como por ejemplo, burlarse de otro niño, criticar a alguien todo el tiempo, maltratar a los animales, golpear a la gente, ser antipáticos, no tratar con afecto a los seres queridos, decir cosas que hieren a la gente, hacer sufrir a otros, mentir, manipular, ser envidioso, no ser compasivo, no valorar el esfuerzo de cada una de las personas que nos rodean, no ser conscientes del dolor ajeno.

Es importante que los niños aprendan que hay gente mala porque decidieron serlo, pero que ellos tienen la posibilidad de ser buenos, y que eso es lo más importante.

¿Por qué ponen bombas?...
¿Por qué secuestran
y matan gente?



Me dicen los niños...

“¿Por qué Dios permite que haya asesinatos, que pongan bombas y que secuestren a la gente? ¿Por qué hay tanta gente tan mala y Dios no les hace nada?”



Respuesta para los niños

La gente que pone bombas, mata o secuestra es porque decidió ser mala. Quieren obtener algo (dinero, poder, venganza, etc.) por medios inadecuados. El por qué Dios permite que eso suceda es muy fácil. La decisión está en nosotros. Él respeta la decisión de cada uno. A lo largo de la vida tendremos múltiples oportunidades para actuar bien o mal, y esa es únicamente nuestra decisión. Si Dios decidiera por nosotros, entonces seríamos una especie de robots donde no tendría ninguna gracia intentar ser buenas personas. La gracia y la dificultad de la vida radican, precisamente, en esa posibilidad que cada uno tenemos de ser buenas o malas personas. Cada uno decidimos si vamos a hacerle bien o mal a la gente que nos rodea. Cada uno decidimos si vamos a hacer felices o infelices a nuestros seres queridos y a nosotros mismos.

Ahora... el decidir correctamente no tiene ningún premio diferente al contento que da el obrar bien. No debemos ser buenos porque nos vayan a premiar o no debemos dejar de ser malos porque nos vayan a castigar. El ser buenos, el intentar cada día ser mejores personas, es una decisión individual de cada uno de nosotros.



★ ★ Recuerda

- ★ Hay malos porque el ser "seres humanos" nos da la capacidad de decidir si queremos ser buenos o malos.
- ★ Hay buenos porque decidimos ser buenas personas, a pesar de nuestras circunstancias, de nuestro pasado doloroso y de nuestras luchas internas.
- ★ Ser buena persona consiste en tratar bien a los demás, en respetar y valorar a todos, en respetarnos y valorarnos a nosotros mismos, en no descalificar ni criticar a nadie, en ver las cualidades de las personas, en tratar bien a los animales y a todos los seres humanos, en ser honestos y veraces, en no tener envidia, en no amargarle la vida a la gente y en tratar de controlar el mal genio.



★ ★ Respuesta para los padres

Los niños poco a poco deben ir comprendiendo que sea cual sea la motivación por la que alguien le hace daño a otra persona, pues está mal hecho. Que no hay ninguna justificación para hacer sufrir a otro con críticas o burlas, y que secuestrar o quitar la vida a un ser humano, es un hecho atroz, que jamás tiene ningún tipo de justificación.

Es importante enseñarles a los niños que ser malo no es solamente poner bombas y matar. Ser mala persona es también criticar a las otras personas, no valorarles sus cualidades, ofender a los demás, gritar, insultar, maltratar afectiva o psicológicamente, decir mentiras, ser deshonesto, hablar mal de la gente, no dar amor a nuestros seres queridos, hacerlos sufrir, etc.

Ser malo puede ser también burlarnos de otros niños o ser despreciativos o humillativos con la gente. Hay muchas maneras de ser mala persona y cada día debemos luchar por no caer en ninguna de esas formas.

La mejor manera de enseñarles a sus hijos a ser buenas personas es mediante el ejemplo de vida. Ustedes como padres, enseñan a sus hijos a ser buenas personas según la forma como tratan al portero, a la señora del servicio, a sus subalternos, a su pareja. Nunca olvide que es en la vivencia donde se enseña, y también donde se aprende. La teoría aporta muy poco.



¿A dónde se va la gente que se muere?





Me dicen los niños...

"Mi abuelito se murió. Yo lo vi las últimas veces quejándose y con oxígeno en la nariz. No puedo quitarme esa imagen de la cabeza. Mi abuelito sufriendo en ese hospital. Después, en el entierro mi mamá me dijo que mi abuelito se había muerto y que estaba en ese ataúd acostado. Fuimos al cementerio y metieron a mi abuelito en la tierra y lo cubrieron. Pobrecito mi abuelito solo, en ese ataúd cubierto por tanta tierra..."

Respuesta para niños

Lo que viste en el ataúd era solamente el cuerpo de tu abuelito, o sea, el vestido que él utilizó para su alma mientras estuvo en la tierra. Cuando tu abuelito murió, su alma, que es una lucecita azul, como una pequeña estrella, abandonó su cuerpo y se fue al cielo, donde no existen las enfermedades, ni las angustias, ni los problemas, ni los sufrimientos. Allá el alma de abuelito se encontró con todos sus seres queridos que habían muerto antes que él y que lo estaban esperando para acompañarlo. Desde el cielo, la lucecita azul que es el alma de tu abuelito te estará acompañando siempre; va a ser como si tuvieras otro angelito de la guarda o algo así.

Sabes, cuando el papá de Juliana, la que escribe este libro, estaba muy grave, hubo un día en que ella pensó que él estaba sufriendo demasiado. Estaba en el hospital y los médicos le metían sondas y agujas por todas partes mientras él luchaba contra ellos y se quejaba. Juliana estaba segura que había sido el peor día de su vida, no sólo para ella, que se sentía horrible sin poder hacer nada, sino para su papá a quien veía sufriendo tanto.



Cual no sería su sorpresa, cuando al otro día Julito (así le decían al papá de Juliana), en un momento de lucidez, les contó que el día anterior (mientras él no podía casi respirar y parecía que sufría mucho) había sido el mejor día de su vida. Contó detalladamente cómo le habían celebrado el cumpleaños número 93 por adelantado (le faltaban dos meses para cumplirlos) y cómo todos le habían cantado y le habían dado muchos regalos. También habló de que la Virgen del Campo lo estaba acompañando (él era católico) y que estaba feliz. Días después murió.

Juliana entendió algo que ya había leído en los libros de la Doctora Elizabeth Kubler Ross y en otros libros que hablan de la muerte y de los estados terminales. Entendió que cuando alguien está agonizando y lo vemos en medio de horribles dolores, el alma no sufre. Se ve un cuerpo adolorido y desesperado, porque el cuerpo físico debe desconectarse para poder hacer el tránsito hacia la muerte, pero la persona en sí, está en un proceso de tránsito y en un sitio feliz y de paz donde no hay sufrimiento ni dolor.

El alma no muere. El alma es una luz azul que todos tenemos dentro de nuestro cuerpo y que cuando el cuerpo muere, por cualquier circunstancia (enfermedad, muerte violenta, accidente), se va para el cielo que es un estado de paz y contento donde, por ejemplo, el alma de tu abuelito, te acompañará desde allí para siempre.

Imagínate un cielo lleno de estrellitas azules... una de esas estrellitas es tu abuelito. Así se ven las almas de las personas que han muerto, o sea de las que ya dejaron su cuerpo, que fue el vestido que usaron mientras estuvieron aquí en la tierra.

Todos somos seres humanos y tenemos un cuerpo que se enferma y muere. Esa es la verdad y tenemos que aceptarla. Además cuando el cuerpo falla, se enferma o se accidenta pues nos morimos y nos vamos a descansar al cielo donde seremos felices por siempre. Aunque nos haga mucha falta esa persona que se murió, no hay nada que hacer. Igual debemos aceptar la enfermedad y la muerte de nuestros seres queridos.

El hecho es que no debemos ver la muerte con temor ni con rabia. Tenemos que aprender a aceptar la muerte como algo natural. Una manera de estar cerca de los seres que han muerto, es seguir su ejemplo y sus recomendaciones. Por ejemplo, si tu abuelito era muy sabio y amoroso, podrías hacer el ejercicio de pensar qué habría hecho él en determinada circunstancia y ante un problema específico. Así vas a llevar a tu abuelito siempre en tu corazón y en tu vida. A veces también podemos escribir cartas contándole algo importante que nos ocurrió y guardarlas en una cajita pintada por nosotros, así nos sentimos tranquilos de comunicarnos con él.

También podemos simplemente hablarles mentalmente, comentarles lo que pasó en el día o algo así. Poco a poco, a medida que el tiempo va a ir pasando y nos demos cuenta que ellos están en nuestro corazón, ya no va a ser necesario escribirles ni hablarles porque sabremos que nos están acompañado y cuidando siempre.

Recuerda

- ★ Morir es un cambio de estado, en el que el alma que es una luz azul, abandona el cuerpo y se va para el cielo.
- ★ La gente que se ha muerto está feliz y tranquila.
- ★ Morimos porque somos seres humanos.
- ★ El cuerpo que entierran cuando alguien muere era solamente UN VESTIDO, el vestido que usaba el alma de la persona que se murió mientras estaba en la tierra. Cuando la persona se muere, el alma ya no necesita ese vestido, que es el cuerpo, y por eso lo deja acá.
- ★ El alma es una lucecita azul brillante. Todos tenemos esa lucecita azul brillante dentro de nuestro cuerpo. Esa luz es la que sube al cielo cuando morimos.

Respuesta para los padres

La muerte de un ser querido puede ser una experiencia traumática o formadora para un niño, dependiendo del comportamiento del entorno. Si el niño ve que sus padres y familiares asumen la muerte con dolor pero con serenidad, él podrá hacer lo mismo en el futuro. Si el niño ve que sus familiares asumen la muerte de un ser querido como una "tragedia" o un "castigo", él aprenderá a asumirla también de esa manera negativa.

Nos preguntamos por qué Dios se lleva a persona jóvenes. Lo que pasa es que Dios no es el que se los lleva. Eso lo haría injusto o cruel. La muerte nos llega, independientemente de nuestra edad, porque nuestro cuerpo humano falla o recibe una agresión. Dios no tiene nada que ver en eso. De lo que si podemos estar seguros es que cada persona muere en el momento que debe morir, según las vicisitudes humanas pero también, cuando ya ha cumplido con su destino. Independientemente de la edad en la que se muere, podemos estar seguros que cada ser tuvo el tiempo necesario para lo que tenía que vivir.

Como seres humanos debemos aceptar la fragilidad y temporalidad de nuestras vidas. Uno se pregunta qué misión pudo cumplir un bebé que muere recién nacido. Pues seguramente su tarea era ayudar a sus seres queridos a aceptar la muerte, o confrontarse acerca de la vida, o unirse más o a vivir mejor. Siempre habrá una respuesta que está más allá de nuestro entendimiento.

Pelear con la enfermedad o con la muerte es inútil. Muchas personas piensan que si son buenas o rezan mucho se van a curar de alguna enfermedad. Eso es absurdo en la medida en que ni la enfermedad ni la muerte son castigos divinos. Son simplemente una condición del ser humano. Lo que sí debemos hacer es utilizar cada circunstancia adversa en nuestra vida para ser mejores. Es lo único que podemos hacer.

Desde muy pequeños a los niños se les debe inculcar la vivencia de que la muerte es una etapa que todos debemos pasar, que es un CAMBIO DE ESTADO y no un abandono ni un final. Que el cuerpo es solamente un vestido que utiliza el alma, que es una luz azul como una estrella que está en nuestro interior. Que tenemos que cuidarlo y amarlo, pero que lo fundamental es el ALMA, esa luz que representa el alma de aquellos que hemos amado y que han muerto, siempre nos va a acompañar porque solamente ha cambiado de estado... nada más.

También es importante transmitirles la creencia que el alma, después de la muerte, está en un sitio como un cielo inmenso lleno de estrellas, donde es feliz y ya no tiene ninguna enfermedad ni ningún problema.

Es de los padres y de la familia de quienes depende cómo es la relación de un niño con la muerte. Si se le enseña a verla como algo muy doloroso, muy triste, pero también muy natural, lo más seguro es que el niño conservará toda la vida una actitud sana, respetuosa y constructiva hacia la muerte.

Es muy bonito que cuando muere alguien, el resto de familia y amigos se acostumbren a recordar los dichos, los pensamientos positivos y las acciones de esa persona. De esa manera, se vuelve algo cotidiano para los niños y realmente no se deja morir su recuerdo. Es adecuado hablar de la persona que murió, si el niño así lo quiere, sin forzarlo a ello. Podría también escribirle cartas o en el diario personal, o simplemente decirle que puede hablar mentalmente con él y contarle lo que quiera porque él lo está escuchando desde las estrellas, y que también está en su corazón.

Cualquier visión positiva de cualquier religión o creencia es válida. Lo importante es que el niño vea la muerte con naturalidad, y que no quede con la angustia de no tener ninguna explicación para la partida de su abuelito. Yo considero, que todos tenemos derecho a esperar y a creer en aquello que es bonito y reparador. No importa si no hay pruebas científicas de nuestras creencias. Somos libres de creer en un cielo azul lleno de estrellas y angelitos hacia donde un día partiremos.



¿La gente mala también va al cielo?



★ ★ Me dicen los niños...

“Yo pienso que los malos van a una olla en el infierno donde un diablo coludo les da vueltas con un tenedor gigante. Por eso me da miedo ser mala. Mi tío a veces era malo y bravo, quién sabe si está en esa olla en el infierno...”

“En el colegio me enseñaron que si uno es malo se va para el infierno. El infierno es un sitio caliente y feo donde uno sufre de torturas...yo no me quiero ir para allá. Eso está lleno de ladrones y asesinos...”



★ ★ Respuesta para niños

Yo creo que pensar en la muerte es perder el tiempo. Lo único importante es la manera como vivimos cada día. No creo que exista ni un infierno ni un purgatorio para los que son malos, en la medida en que no creo en un Dios implacable ni castigador. Pienso que la gente mala, como por ejemplo los ladrones y los asesinos, han renunciado con sus actos, al cielo de paz y de contento, por el que luchamos los que intentamos tener una buena vida para nosotros mismos y para nuestros semejantes. A ellos no les interesa. Y esa es su decisión.

Creo que el que fue malo renunció a ese concepto de cielo, y decidió no llevarlo dentro de su corazón ni en la vida ni en la muerte. Pienso que no hay mayor castigo, que no poder sentir la tranquilidad y la felicidad, que brinda el intentar hacer las cosas bien, y sin hacerle daño a nadie. Así cada uno de nosotros decidimos, cada día, tener el cielo dentro de nosotros, o no tenerlo.

Lo importante es el ahora, el día de hoy, lo que tú o yo hacemos, para ser buenos y felices. Ahora, también creo, que si hemos pasado toda la vida tratando de ser buenas personas y, por lo tanto, tenemos dentro de nuestro corazón un cielo hermoso lleno de estrellas y mariposas de colores, con un Dios amoroso que nos abraza y nos ama, pues, ese cielo nos acompañará por siempre.

★ Recuerda

- ★ Los malos son la gente que hace daño y hace sufrir a los demás. Ellos, con sus acciones, renuncian al cielo de paz y contento que tenemos los que intentamos ser buenas personas, afectuosos y considerados con nosotros mismos y con el universo.
- ★ Nos podemos equivocar en el camino. Mientras siempre llevamos la actitud y la intención de mejorar cada día en nuestra forma de ser con nosotros mismos y con el mundo, no perderemos nuestro cielo interior. El castigo, si así lo queremos llamar, es haber renunciado a ese cielo interior que nos da la certeza de intentar actuar bien, de intentar ser mejores, de intentar ser felices y hacer felices a los demás.





Respuesta para padres

Hay que enseñarles a los niños que lo importante es lo que hagamos en vida. El cielo de cada uno de nosotros será simplemente un reflejo de lo que llevemos en el corazón. Si aprendemos a amar la vida, la gente, a tratar de ser buenos, justos y generosos con todos los seres vivos, pues accederemos a la tranquilidad y a la paz que generan los intentos cotidianos por intentar hacer las cosas bien.

Cada persona decide qué cielo quiere tener. Lo fundamental está en el corazón y en nuestras acciones.

Recuerde que el amor y el ejemplo son los que estructuran la personalidad de sus hijos. Si ustedes valoran, aman y respetan a sus hijos, los están enseñando a valorar, amar y respetar a los demás.

La felicidad que genera el tratar bien a los demás, el ser solidarios y respetuosos con los otros seres humanos, es un argumento más que suficiente para el buen actuar. Siempre se debe reforzar el aspecto positivo de la buena conducta.

Actuar correctamente por el temor a un infierno o a un castigo, sea cual sea, no es lo más adecuado. El hacer las cosas bien porque es lo que más nos hace felices y nos da tranquilidad, es lo más fácil y sencillo. No importa a dónde van o de dónde vienen los malos. No importa lo que pase más allá de nuestras vidas. Lo único importante es lo que hacemos hoy, cada día, en cada momento para ser y hacer felices. El cielo se lleva en el corazón.

¿Por qué tengo que tratar
bien a los animales?



★ ★ Me dicen los niños...



"Ayer la pasamos muy bien con mis amigos. Cogimos unas arañas y unas moscas, las echamos en un frasco, las rociamos con alcohol y les prendimos candela. Fue muy chistoso verlas retorcerse..."

"Cuando estoy de mal genio le doy patadas a mi perro. A veces también le pego con un palo. Mis amigos piensan que los gatos son malos, a veces los perseguimos y los matamos..."

"Nos encanta jugar con caucheras, nos vamos para el parque y jugamos al que más pajaritos baje. Yo he ganado muchas veces..."

"Odio a los perros de la calle, son sucios y llevan enfermedades. Me dan asco..."



★ ★ Respuesta para niños

Los animales son seres vivos que sienten dolor al igual que nosotros. Maltratarlos es algo muy malo, que nos hace malas personas y malos seres humanos. Los animales pueden ser nuestros mejores amigos, ya que nos acompañan en las buenas y en las malas. Nunca nos traicionan y solamente viven a nuestro lado para acompañarnos.

Los animales domésticos y los que viven en las ciudades no pueden cuidarse solos. No tienen nada que comer, y si les da una enfermedad, están condenados a sufrirla sin que nadie los lleve a un veterinario. Son seres indefensos y buenos que necesitan de protección y de afecto.

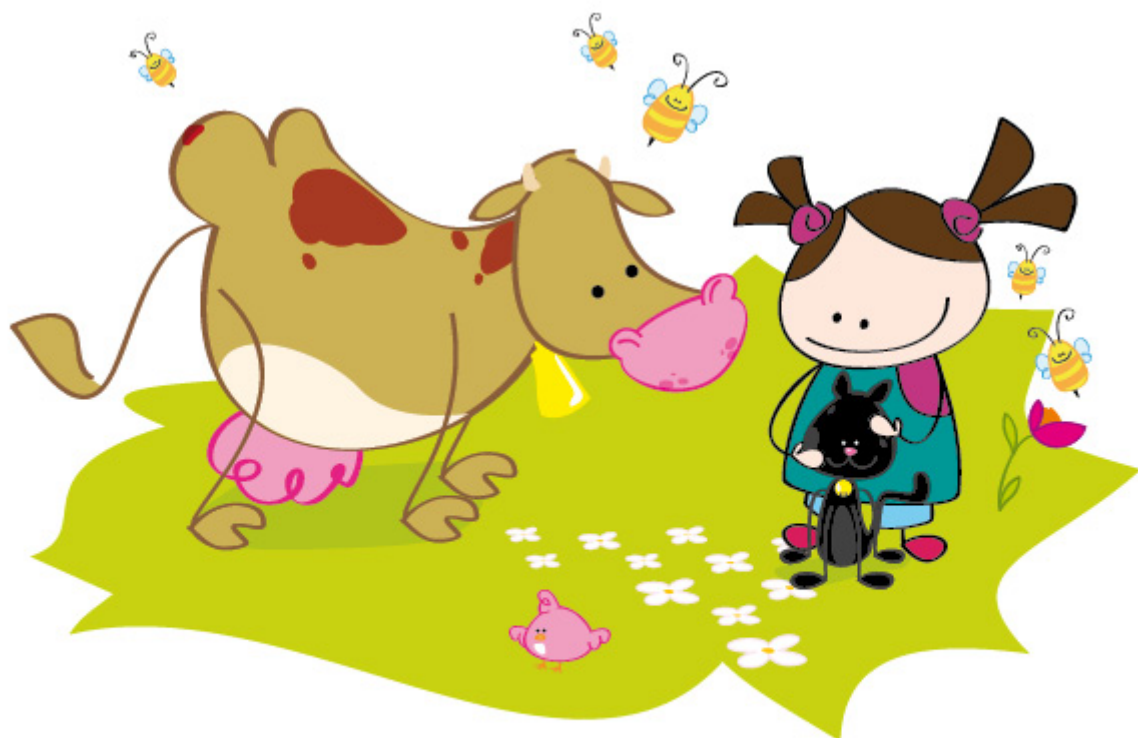


Si tú tienes un animalito, es tu responsabilidad, debes cuidarlo, darle comida, ponerle sus vacunas, protegerlo para que nadie le haga daño y llevarlo al médico si se enferma.

Si encuentras un animalito enfermo y no puedes cuidarlo, puedes llevarlo a alguna asociación de ayuda a los animales, donde lo atenderán lo mejor que puedan.

Una araña, una hormiga, un pájaro, un gato o un perro... todos estos animalitos merecen respeto porque son seres vivos, y tú no puedes hacerles daño y menos utilizarlos para diversión a costa de su dolor y de su tortura. Siempre que vayas a hacerle algo a un animal, piensa qué sentirías si te lo hicieran a ti. Me imagino que no te gustaría que alguien te cogiera, te arrancara los brazos, te echara en un frasco con alcohol y te prendiera candela. Me imagino que no te gustaría que te cogieran a patadas. No olvides que el animal siente lo mismo que tú sientes.

Acuérdate siempre que debemos tratar a todos los seres vivos con respeto y con amor.





★ Recuerda

- ★ Los animales son seres vivos que sienten el mismo dolor y el mismo abandono que nosotros.
- ★ Debes cuidar y proteger a todos los animales que conozcas.
- ★ Debes ser generoso y compasivo con los animalitos de la calle; son los más necesitados de protección y de cariño.
- ★ Todos los animales deben ser respetados y cuidados. Es nuestro deber como seres humanos.
- ★ Ningún amigo del Hada de los Tres Pelos maltrata a los animales. Todos los cuidan y les dan mucho cariño.

★ Respuesta para los padres

Inculque a sus hijos desde la infancia la compasión y el respeto por todos los seres vivos. Enséñeles a no maltratar a los animales y ayúdelos a que entiendan que jamás se pueden torturar, maltratar o matar. El cuidado por los animalitos enseña a los niños a ser buenos, considerados, cuidadosos y responsables con todos los seres débiles.

Solamente permita que sus hijos tengan mascotas si demuestran que tienen la responsabilidad y el amor suficiente para cuidarlas y protegerlas.

¿Por qué soy adoptada(o)?



★ ★ Me dicen los niños...

"No entiendo por qué mi mamá me entregó en adopción. Por qué no quiso tenerme. Por qué me dejó tirada y sola. Creo que nunca voy a recuperarme del hecho de ser adoptada..."



★ ★ Respuesta para niños

Algunas mujeres quedan embarazadas en un momento muy angustiante de sus vidas. Casi siempre son mujeres muy jóvenes, muy asustadas, sin apoyo de nadie y que no cuentan con recursos económicos. También pueden ser mujeres provenientes de familias adineradas quienes por temor, por presión o por ser muy débiles se vieron obligadas a dar en adopción a su bebé.

Estas muchachas sienten mucho temor de no poder dar a sus hijos una educación y una vida digna con todas las comodidades que ellas quisieran darles. Por eso, porque sienten un gran amor hacia sus hijos, deciden hacer un sacrificio de amor, que es el de entregarlos en adopción a una familia que pueda darle al niño todas las comodidades y todas las posibilidades que ellas no pueden darle. Digo que es un sacrificio de amor porque si no hubieran querido al bebé, no lo hubieran tenido. Pero al tenerlo, demuestran que sí hay amor hacia el bebé, pero que por temor de no poderlo educar, prefieren darlo en adopción.

Si tú eres una niña(o) adoptada, deberías pensar en tu mamá biológica con afecto, porque es tu mamá y decidió darte a ti la oportunidad de un mejor futuro. Es muy posible que la vida de tu mamá biológica haya sido dura, y que siempre se haya preguntado si hubiera podido o no darte lo que necesitabas.

Juzgar a alguien es muy fácil. Ni tú ni yo estuvimos en esos días dolorosos y angustiantes para ella en que se sentía sola y sin salida. Ninguna de las dos estuvimos en el momento en que tomó la decisión de dejarte, para que tuvieras una mejor posibilidad de vida lejos de ella. Ninguna de las dos estuvimos en sus dudas, en sus conflictos, en su soledad... por eso te pido que no la juzgues, no la odies. Es tu madre, y en cualquier sitio del mundo donde esté, tenemos que enviarle toda la energía para que pueda ser feliz y esté tranquila.

Tampoco es indispensable que la busques. Tú no te criaste con ella y sería difícil establecer un vínculo real de madre a hija. El destino las separó y no podemos ir contra el destino que dispuso que tú tuvieras otra madre. Simplemente siéntela con amor en tu corazón y no le guardes ningún rencor.

En cuanto a tu madre adoptiva, yo considero que cualquier mujer que adopta un bebé, fue porque realmente quería tener un hijo, y tenía la convicción que iba a poder darle a ese bebé adoptado, todo el amor que tenía dentro de sí. Esa mujer que te adoptó, independiente de los aciertos o errores que haya cometido contigo, es un ser que te ha amado como puede hacerlo, y te ha acompañado a lo largo de la vida.



El destino decidió que ustedes dos estuvieran juntas porque tienen mucho que aprender la una de la otra. Seguramente tú le vas a dar la oportunidad a ella de ser más tolerante, menos exigente, menos obsesiva o aceptar tu manera de ser, a pesar de no ser como ella hubiera querido. Muchas madres (y padres) se frustran porque nosotros somos diferentes a lo que ellos deseaban, pero eso no es problema tuyo y es un conflicto que hubieras tenido también con tu madre biológica. Mejor dicho, es un problema frecuente entre los padres y sus hijos, sean adoptados o no.

Muchas niñas me han dicho que piensan que sus mamás adoptivas las regañan demasiado por ser adoptadas, y que si fueran hijas biológicas, seguramente sus mamás no serían tan bravas con ellas. Eso es FALSO. Todas las mamás son regañonas, todas las mamás son cansancitas. Ese es su deber y su derecho. Si tu mamá adoptiva no te amara, te aseguro que le importaría un comino lo que tú hicieras y que no trataría de corregirte y de formarte según la manera como ella piensa. Si tu mamá adoptiva te regaña es porque es tu verdadera mamá. Esa es la actitud normal de una mamá.

Siempre peleamos con las personas más cercanas a nuestro corazón, y esas personas son nuestros padres, nuestros hijos y nuestra pareja. Las mamás que jamás pelean con sus hijas tal vez no existen. Entre una madre y su hija siempre habrá conflictos en alguna etapa de su vida, principalmente en la infancia y en la adolescencia; eso es normal.

No puedes seguir toda tu vida amargándote por ser adoptada. Hay muchos niños en el mundo que no son adoptados, que viven con sus madres biológicas y tienen conflictos severos con ellas. El ser adoptada no tiene por qué hacerte infeliz. Esas fueron tus circunstancias, y tienes que aceptarlas y tratar de ver las cosas buenas que esa decisión tuvo en tu vida. Piensa las cosas buenas que tu mamá adoptiva y tu papá adoptivo han hecho por ti. Piensa en el inmenso regalo que fuiste tú para ellos y que fueron ellos para ti. Eso debe ser suficiente para que los ames desde el fondo de tu corazón, y rescates sus cualidades y su amor.

El hecho es que tienes que luchar por ser feliz a pesar de ser adoptada. No puedes refugiarte en eso toda la vida para explicar tus fracasos o tus tristezas. Cada persona debe aceptar las circunstancias de su vida, y sacarles el mejor provecho para ser buenos seres humanos y para ser felices.



★ ★ Recuerda

- ★ Guarda consideración para tu mamá biológica, lo más seguro es que te haya entregado en adopción en un momento muy duro de su vida, además debió pensar que era lo mejor para ti.
- ★ Guarda también consideración para con tu mamá adoptante, puedes estar seguro que ella tiene mucho amor para ti y si se equivoca, entiéndela, lo que pasa es que todas las mamás del mundo se equivocan.
- ★ No pienses que las peleas con tu mamá son por ser adoptado. Todo lo contrario, no hay hijos que no peleen con sus mamás. El conflicto al ir creciendo, al ir descubriendo que se tienen gustos e ideas diferentes, es indispensable para la formación autónoma de la personalidad. Todos los seres humanos tenemos puntos de choque con nuestros padres.
- ★ Todos los hijos pueden tener conflictos con sus padres, sean adoptados o no. No hagas de la frase "es que soy adoptado" una justificación para no hacer las cosas bien o no ser feliz.



★ ★ Respuesta para los padres

Tarde o temprano su hija o hijo va a saber que es adoptado. Por eso es mejor asesorarse sobre el momento adecuado para hacérselo saber. Ahora existen libros y personas especializadas en ese proceso.

Tal vez lo más importante de todo es que usted misma esté segura día a día, que su decisión de adoptar es para toda la vida. Que al tomar esa decisión, usted se comprometió a brindarle amor y apoyo incondicional a ese niño, y que ese proceso, como con cualquier hijo, es irreversible.

He visto muchas mujeres que se han arrepentido de adoptar, y muestran su rechazo de diferentes maneras. Esta situación en general ocurre, porque los padres adoptantes también piensan, que los problemas que tienen con sus hijos son secundarios al hecho de ser adoptados, cuando en realidad son los problemas habituales entre cualquier padre y cualquier hijo.

De todas maneras, lo anterior es gravísimo, porque los niños SIEMPRE son conscientes de ese rechazo, y eso les va a generar depresiones y conflictos, que se manifiestan por problemas en la conducta, o a nivel académico.

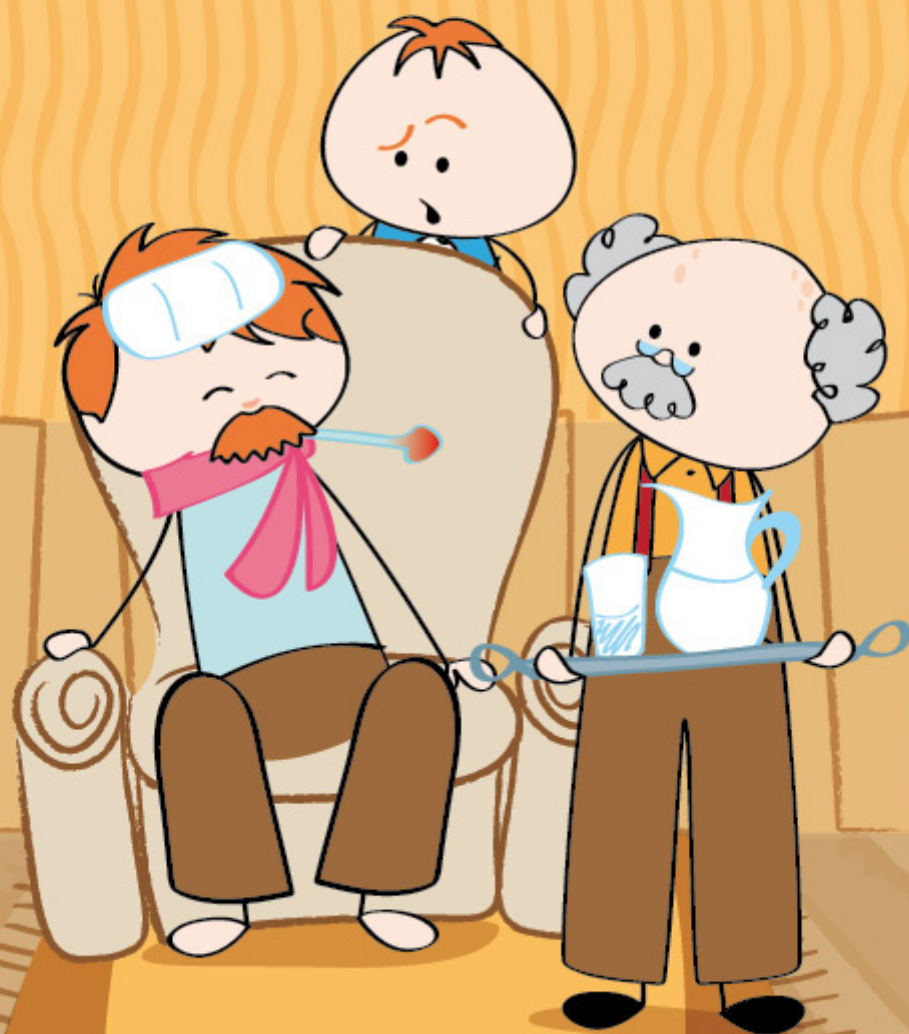
Usted tiene que ser consciente que usted adoptó a ese niño o a esa niña por algo. No existe el azar. Todo tiene un fin y un objetivo para su vida. Ese niño que usted adoptó, debía estar con usted, para ayudarla a cambiar algo de su carácter. Puede ser para que sea más flexible, o para que se vuelva menos psicorrígida con el orden y el aseo, o para que no sea tan exigente. Podría ser también, para ayudarla a ser más respetuosa con la manera de ser de los demás, o simplemente para que aprenda a tolerar las diferencias.

Un hijo, cualquier hijo (no solamente el adoptado), no es un libro que usted pueda colorear con los colores que más le gusten. Es una persona autónoma, que tiene matices diferentes a los que usted esperaba de él, y que debe aprender a amar, a aceptar y a respetar.

Si usted quería adoptar un hijo para formarlo a su imagen y semejanza, o para que la librería de sus frustraciones... se equivocó. Un hijo, cualquier hijo, adoptado o no, viene al mundo precisamente a ponerla a prueba, por medio de la frustración y de un carácter individual propio, seguramente opuesto al suyo. Así que le aconsejo que realice un proceso terapéutico, para que realmente aproveche todos los aprendizajes que puede usted tener de su hijo, así como para que pueda también ayudarlo a él con su amor y su aceptación.



¿Por qué se enferma y envejece la gente?



★ ★ Me dicen los niños...

"Mi abuelito está enfermo. Hoy fui a visitarlo y lo vi con más arrugas que nunca. Yo no quiero ser viejo. Quiero estar siempre joven y nunca enfermarme. No me gusta la gente vieja. Me da miedo. Quisiera que mi abuelito se hubiera quedado como cuando jugaba ping-pong conmigo, y me enseñaba a montar caballo en la finca. No entiendo por qué envejece la gente. No entiendo por qué Dios permite que la gente se muera..."



★ ★ Respuesta para niños

Las personas envejecemos y enfermamos simplemente porque somos seres humanos. Los seres humanos tenemos un cuerpo que se va deteriorando con el paso del tiempo, un cuerpo que se puede fracturar, que se puede dañar, que se puede morir. Eso es lo que nos hace "humanos".

En la vida pasamos por todos los ciclos. Nacemos, crecemos y morimos. La enfermedad es también parte de la vida. El estar enfermos nos hace valorar más nuestro cuerpo, nos hace disfrutar más la vida, nos enfrenta a la posibilidad de depender de otros y a la fragilidad de nuestra existencia. Nuestro cuerpo es un cuerpo humano, y por lo tanto se puede enfermar, infectar, romper, morir. Lo que es eterno es el alma, que todos tenemos dentro de ese cuerpo.



Ni la muerte ni la enfermedad son enviadas por Dios. Tanto la muerte como la enfermedad son etapas normales por las que pasamos los Seres Humanos, y por lo tanto debemos aceptarlas, y aprender a no tenerles tanto miedo.

Si una persona ha llegado a la vejez y todos los años que ha vivido le han servido para aprender la lección de respeto, consideración y amor a los demás, pues merece todo nuestro apoyo y ayuda.

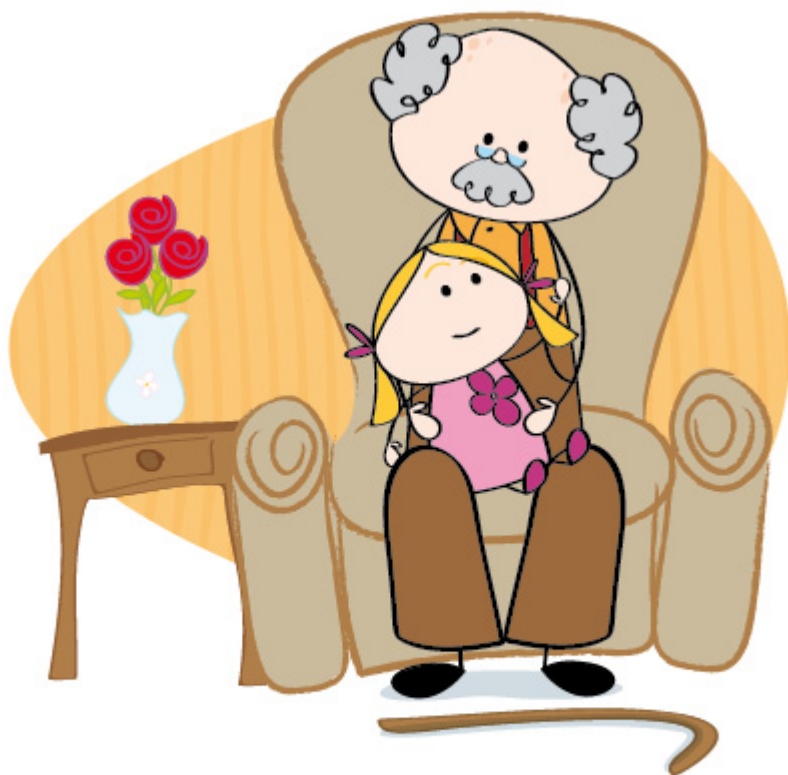
No importa que tu abuelito esté viejo y enfermo. Debes acercarte a él, y decirle que lo quieres mucho. El debe estar preparándose para irse a descansar al cielo. Ya trabajó mucho, ya vivió mucho, y tal vez se acerca el momento en el que va a poder liberarse de sus dolores, de sus achaques, de sus preocupaciones.

Por la enfermedad tenemos que pasar todos. Es algo inevitable. La diferencia es la manera como cada uno de nosotros asumamos la enfermedad, con tranquilidad o con desesperación. La enfermedad es una experiencia que no podemos evitar.

No podemos evitar ni la enfermedad ni la muerte. Debemos aceptarlas con resignación y con tranquilidad, porque son parte de nuestra condición como seres humanos.

Los ancianos son alumnos preparándose para el grado. Están terminando una etapa de aprendizaje en la tierra. Y si realmente lo han aprovechado, pues debemos acompañarlos, amarlos, respetarlos y cuidarlos como a sabios maestros.

Hay abuelitos que tienen un carácter muy duro y muy maltratante con sus hijos y sus nietos. Estas son personas que no aprendieron lo suficiente en la escuela de la vida. Debes cuidarlos, pero tener cuidado de no dejarte maltratar por ellos. También debes aprender que a lo único que venimos a la tierra es a ser cada día mejores seres humanos, y a poder ser amorosos y respetuosos con las personas que nos rodean. Si tu abuelito no aprendió eso, tú tienes que poner todo tu empeño en aprovechar mejor tu vida, y utilizarla para avanzar cada día, en la posibilidad de ser una persona íntegra y feliz.



★ Recuerda

- ★ La enfermedad es parte de nuestra condición de seres humanos.
- ★ La vejez es simplemente una etapa en nuestra vida, en la que tenemos que aprender, por ejemplo, a depender o las limitaciones de nuestro cuerpo o la quietud o la soledad. En cada etapa aprendemos cosas diferentes. La vejez no es ni mejor ni peor que las otras, aunque pueda parecer un poco más difícil.
- ★ Todos vamos a enfermarnos y a envejecer, y eso no tiene nada de malo. Si sabemos aprovechar todas las experiencias, eso nos va a ayudar a estar más tranquilos y a ver siempre lo mejor de la vida, independiente de las circunstancias que nos toque vivir.



★ *Respuesta para los padres*

De ustedes depende que sus hijos no perciban las enfermedades con temor, ni que vivan obsesionados por cualquier síntoma que perciban en sus cuerpos. Si ustedes permanecen todo el tiempo hablando de enfermedades, y mostrando un gran temor ante su presencia, pues entonces sus hijos van a ser iguales.

Del mismo modo, la negación para aceptar los cambios de la edad, la vejez o el paso del tiempo va a repercutir negativamente en sus hijos. Es perfectamente natural que ustedes enseñen a su familia a cuidar razonablemente de la salud, por medio de una dieta adecuada y de ejercicio apropiado. Pero también es importante enseñarlos a que cada edad tiene sus cosas buenas y regulares, y que igual hay que aceptar lo que vaya llegando en cada etapa de la vida.

Si en su familia hay adultos mayores o personas de la tercera edad, sería maravilloso que estas personas pudieran, con su ejemplo, enseñar a los niños que se trata de una etapa en que se puede ser igual de vital, activo y feliz que en cualquier otra etapa. Del mismo modo, es fundamental que los niños vean que la familia está pendiente del adulto mayor y que lo apoyan, lo respetan y lo quieren.



Ustedes pueden enseñarles a sus hijos, con su ejemplo, a asumir los cambios del cuerpo, de la edad, de la salud con entereza y con sabiduría.

Si ustedes mismos permanecen serenos ante la vejez, ante la muerte, ante la enfermedad, estarán transmitiéndoles a sus hijos una actitud sabia frente a las vicisitudes de la existencia.

¿Por qué soy tan tímida(ó)?



★ ★ Me dicen los niños...

"Soy muy tímida. Todo me da miedo. No me gustan las piñatas porque me siento mal si el mago me saca adelante, y odio que mi profesora me pase al tablero. Me pongo roja y tiemblo. Siento que todo el mundo se va a burlar de mí..."



★ ★ Respuesta para los niños

Eres muy tímida porque no confías en ti misma. Sientes que la gente te va a criticar y por eso todo te da pena. Tú eres una niña(o) maravillosa. Eres tierna, juiciosa, y aunque no eres perfecta porque nadie lo es, todos estamos muy orgullosos de ti. Yo que soy un Hada te digo que no importa lo que los demás piensen de ti. Tú eres maravillosa y punto.

No te preocupes tanto por caerle bien a todo el mundo y por encontrar el reconocimiento de tus cualidades, en la mayor parte de la gente que te conoce. Lo importante es que intentes hacer todo de la mejor manera, siendo buena y considerada contigo misma y con los demás. Si haces eso y sin embargo no encuentras la aceptación en la gente, no debe importarte. Siempre habrá gente a la que uno no le cae bien. Eso es normal, así que tienes que aprender a no preocuparte tanto por ello.

No tienes que hacer todo lo que los demás quieran, solamente para lograr su aprobación. Debes hacer lo que te haga feliz a ti y que no haga daño a nadie. En la medida en la que aprendas a quererte y a respetar tus propias acciones y conceptos, vas a dejar de ser tímida. No importa lo que la gente piense de ti, mientras tú sepas que haces lo correcto.

La próxima vez que tengas que pasar adelante, cierra los ojos, e imagínate que una varita mágica te toca la cabeza y te da el poder de pasar sin que te importe nada. Hazlo y verás que eres capaz de todo. Así vas a dejar de sentir miedo. Tu hada compañera siempre estará a tu lado en los momentos de temor y te ayudará a superar cualquier prueba. Desde este momento eres amiga del Hada de los Tres Pelos y no volverás a sentir miedo porque sabes que ella te está protegiendo siempre.

★ ★ Recuerda



- ★ Lo fundamental es que intentes siempre hacer las cosas lo mejor que puedas. Los resultados no son tan importantes.
- ★ Lo básico es que seas un buen ser humano, afectuoso, considerado y bondadoso, con las demás personas y con los animalitos.
- ★ No importa que no le caigas bien a todo el mundo. Eso es normal.
- ★ Nunca hagas nada que no quieras sólo por caerle bien a alguien.
- ★ No importa que seas tímido, lo importante es que seas buena persona.
- ★ Nunca te dejes maltratar, insultar, criticar de nadie. Todos tienen que respetarte como tú respetas a los demás.
- ★ Si no sabes como defenderte de las burlas o críticas de la gente, dile a tus padres que te lleven a terapia.



★ ★ Respuesta para padres

Cuando un hijo es muy tímido, toca evaluar si hay algún padre muy sobre-exigente o muy sobre-protector, ya que sobre exigir o sobre proteger a un niño puede lesionar la autoestima. El padre exigente hace que el niño sienta que nunca va a dar la talla y eso lo vuelve inseguro de sí mismo, y el padre sobre-protector, al no dejar que el niño se enfrente al mundo, también lo vuelve inseguro. En estos casos siempre recomiendo psicoterapia para ayudar al niño o niña a fortalecer su autoestima.

Los puntos básicos en los que usted puede trabajar con su hijo que es tímido son:

- ★ Explicarle que no importa que sea tímido, igual usted está orgulloso de él.
- ★ Mostrarle cada día sus fortalezas y cualidades, por ejemplo, que es tierno, que es noble, que es cariñoso, etc.

- ★ No compararlo con nadie más, y muchísimo menos, con usted mismo.
- ★ Contarle que usted también era tímido o débil en algún área.
- ★ Puede corregirlo cuando sea necesario, pero recuerde siempre hacer mayor énfasis en lo positivo. Por ejemplo, si es desordenado pero le va bien en el colegio... ¿qué es más importante? O si tiene alguna falla académica, pero tiene un buen carácter... ¿qué es más importante?
- ★ No tema dar refuerzo positivo permanente a sus hijos y a su familia. Es la mejor manera de mejorar la autoestima y de hacer hijos fuertes y seguros de sí mismos. En cambio, la crítica y la descalificación debilitan cada vez más a cualquier persona.
- ★ Las manifestaciones de amor y de respeto son el mejor tratamiento para la timidez de cualquier ser humano.



¿Por qué me molestan en el colegio?



★ ★ Me dicen los niños...

"Me llamo Juanita. No quiero volver al colegio, porque todo el mundo se burla de mí porque tengo gafas y soy gordita. Cada día para mí es un suplicio, porque sé que me van a molestar por eso. Les he dicho a mis padres, pero ellos me dicen que tengo que tener personalidad y que los enfrente...pero yo no soy capaz. Creo que soy muy desgraciada. De nada me vale ser buena persona y buena estudiante. Preferiría ser flaca y mona como Estefanía. Ella es linda y todo el mundo habla con ella..."

"En el colegio me va muy mal. Creo que soy bruto porque no se me quedan las cosas, a pesar de que estudio mucho. Todo el mundo se ríe cuando respondo, y hasta la profesora me mira con burla cuando paso al lado de ella. Mi papá no entiende como pudo tener un hijo tan mal estudiante, si él siempre fue el mejor del colegio, siempre tuvo diploma de honor y siempre ha sido el orgullo de su familia. Yo creo que está muy desilusionado de mí, y que hubiera preferido tener a cualquier otro hijo más parecido a él..."

"En el colegio no me perdonan que sea la mejor. Me dicen la sapa, y comienzan a brincar como sapos cuando paso al tablero. A mí me da mucha pena ser buena estudiante, pero no sé cómo hacer para que la gente me acepte aún siendo inteligente. Casi todo el mundo me rechaza, y me he vuelto muy tímida. Todo me da pena y cada vez me siento más insegura. En mi casa no digo nada, porque no me entenderían. Prefiero sufrir sola y alejarme de la gente."

★ ★ Respuesta para niños



Cualquiera puede ser rechazado en el colegio, por alto, por bajito, por gordo, por flaco, por juicioso, por vago, por mono, por moreno, por todo y por nada. A los niños les gusta montársela al que ven que es más débil, y al que más se pone triste por eso. A los fuertes y a los que no les importa que los molesten, en general los dejan tranquilos. O sea, si los niños se dan cuenta que tú odias que te digan "cachetes", de ahí en adelante siempre te dirán así solamente por sacarte la piedra. Por eso lo más importante es que los niños no se den cuenta que a ti te afecta que te digan "cachetes", y así te dejaran de molestar. Tienes que aprender a no ponerte brava, y a seguir haciendo tus cosas sin ponerles cuidado a los que te molestan. Te aseguro que así pronto se aburrirán de molestarte.

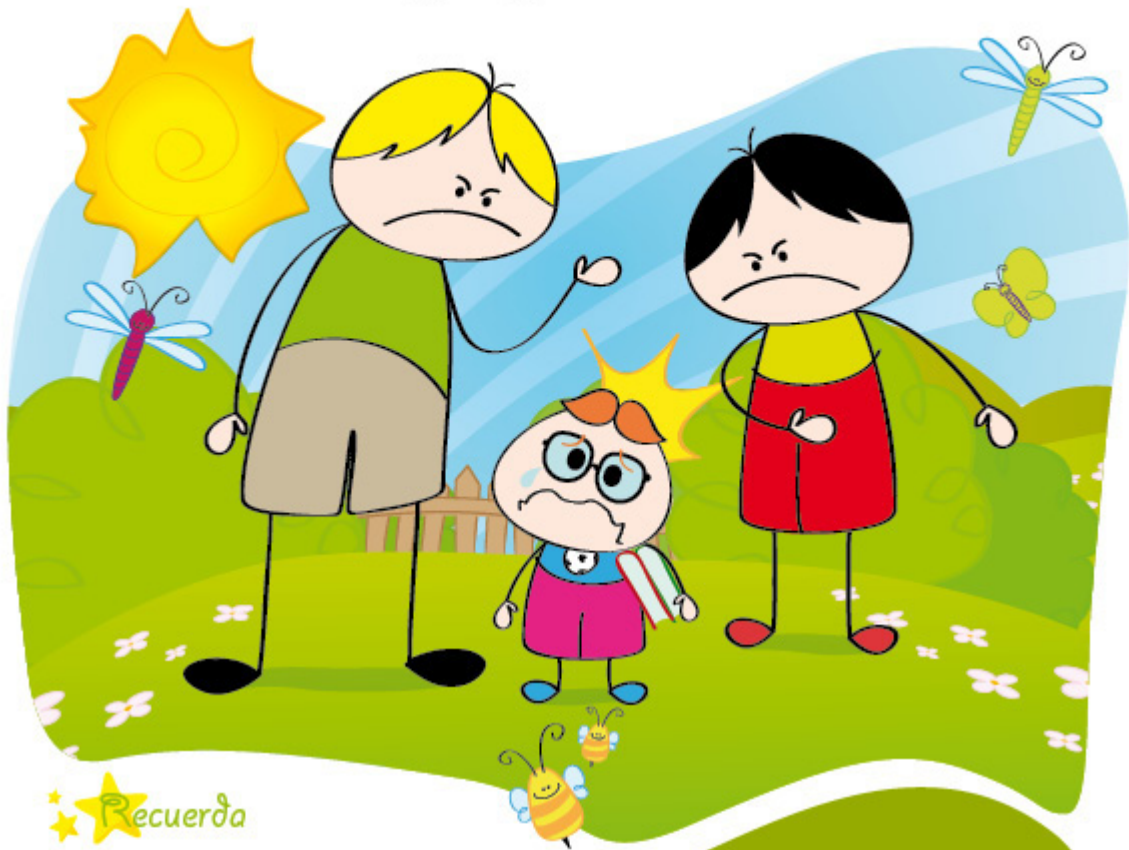
Si siguen molestando, tienes que avisarles a tu profesora y a tus padres, porque ellos tendrán que hacer algo, para ayudarte a que no te amarguen la vida. Nadie tiene el derecho de burlarse de nadie. La gente que se burla de otro, es gente tonta, poco inteligente y mala. No lo olvides. Lo más seguro es que te tengan envidia por algo, o que simplemente te escogieron a ti para molestarte, porque se dieron cuenta que a ti te afecta cuando te molestan. Si logras que ese malestar no se te note, y que ellos piensen que no te importa lo que te digan, te aseguro que te dejarán de molestar.

Si en el colegio se burlan de ti porque no te va bien a pesar de lo mucho que estudias, pues no te preocupes. Lo importante es que tú y yo sabemos que haces todo tu esfuerzo por ser mejor estudiante. No importa que tu papá haya sido el mejor del colegio, eso tampoco es importante. Tú eres tú y tu papá es tu papá. Lo realmente fundamental es que tú seas una buena persona, y que en la medida de tus capacidades, siempre intentes hacer lo mejor que puedas. Tu papá y el colegio tendrán que aceptarte como eres, y tendrán que valorar tus esfuerzos.

Ahora, si estás en el caso contrario y te molestan es por ser muy buen estudiante, hasta medio nerd, pues tienes que sobreponerte a eso. Los otros niños no tienen por qué tenerte envidia por ser tan bueno, eso es una cualidad y no un defecto. Tal vez si intentas ayudarles un poco a los que menos entienden, y compartir algo de tus conocimientos con todos de una manera humilde y agradable, pues no vas a generar tanto rechazo.

Cuando el conocimiento se acompaña de una actitud respetuosa y solidaria hacia los demás, en general es aceptado. Pero si tú, fuera de ser buen estudiante, también eres buena persona, generoso y solidario con los demás y sigues sintiéndote rechazado, lo mejor es que asistas a una terapia para que puedas estar seguro de ti mismo, y no te afecte la envidia de los demás.

Tengo un amigo que odia el fútbol. A él le gusta jugar con las niñas en el recreo. Por eso todos los niños se burlan de él y le dicen palabras horribles. Él es muy querido y buena persona, pero le pone muy triste que los otros niños lo rechacen. Por eso todos debemos ser muy cuidadosos en no burlarnos de nadie, y en aceptar las diferencias entre los seres humanos. No debemos rechazar a nadie porque actúe diferente o piense diferente a la mayoría. Nuestro juicio acerca de alguien, debe estar basado únicamente en sus cualidades como ser humano. O sea, si se trata de una persona justa, agradable, buena, honesta y solidaria, pues debemos aceptarlo aunque sea diferente a la mayoría.



★ Recuerda

- ★ La gente que se burla de ti no vale la pena, porque nadie debe burlarse de otro ser humano. Todos tenemos derecho a ser respetados por nuestros compañeros.
- ★ Trata de no ponerles cuidado a los que se burlan de ti.
- ★ Defiéndete a ti mismo. Piensa en todas las características buenas que tienes, y no les hagas caso a los que se fijan en lo malo o, peor aún, se lo inventan. Son personas que no valen la pena, ni merecen tu amistad.
- ★ Respeta siempre a los demás. Trata a los otros como quieres ser tratado tú. No te burles de la gente. No desprecies a los que son diferentes o a los que no les va bien en el colegio. Nunca permitas que te maltraten a ti, pero tampoco debes tú tratar mal a nadie. Defiende a los buenos y a los débiles, y adopta una posición fuerte ante los malos y los que rechazan o descalifican a los demás.
- ★ Todos merecemos amor y respeto mientras intentemos cada día ser mejores seres humanos. Eso es lo único importante.





★ Respuesta para los padres

Si ven que su hijo se niega a ir al colegio, o se va triste, o ha comenzado a ser más tímido o más retraído de lo usual, ponga al colegio en alerta para que estén pendientes de maltrato, rechazo, o descalificación por parte de otros niños o de algún docente. La disminución en el rendimiento académico, la irritabilidad, el llanto fácil, el orinarse en la cama y el robar pueden ser signos y síntomas de depresión causada por rechazo escolar o por conflictos familiares. Asistan a una psicoterapia que los ayude a identificar las causas de lo que le está ocurriendo a su hijo.

Los síntomas de depresión en los niños muchas veces son inespecíficos y difíciles de percibir. Entre los más frecuentes están:

- ★ Disminución de rendimiento académico.
- ★ Terrores nocturnos o pesadillas.
- ★ Orinarse en la cama.
- ★ Coger cosas o mentir recurrentemente.
- ★ Irritabilidad, cambios de ánimo.
- ★ Tendencia al aislamiento.
- ★ Pataletas o actitudes de rebeldía.

La causa más frecuente de depresión en niños es la angustia por no sentirse amado o valorado por sus padres, la conflictiva conyugal entre los padres; y en siguiente lugar, dificultades en la autoestima o problemas en el colegio. Si usted identifica alguno de los signos o síntomas anteriores, consulte.

No olvide enseñar a sus hijos el respeto y la consideración por las diferencias. Enséñele a respetar a los más débiles, al que le va mal en deportes, al que tiene un defecto físico, al que no tiene las mismas capacidades intelectuales que todos, al que no le gusta el fútbol, al que juega con las niñas, al enfermo o al necesitado. Solamente con sus enseñanzas y con su ejemplo, sus hijos van a poder ser tolerantes y abiertos con las diferencias, y así todos vamos a poder construir un mundo mejor donde no haya violencia contra las minorías y haya respeto para todos los seres humanos.



¿Por qué tengo que comer verduras y frutas?



★ ★ Me dicen los niños...

"No entiendo por qué tengo que comer lo más feo. Yo creo que mi mamá lo hace por amargarme la vida. Sería más fácil que me dejara comer hamburguesas, papas fritas y chocolates todos los días. No entiendo por qué hasta en eso me lleva la contraria..."



★ ★ Respuesta para niños

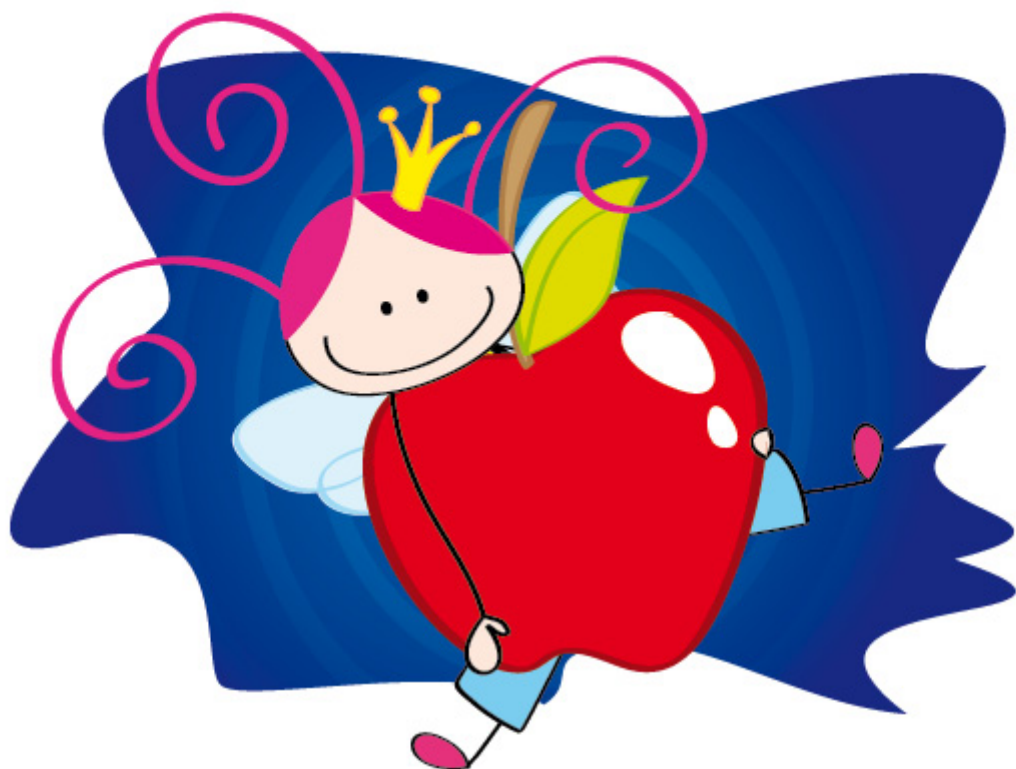
Debes comer verduras y frutas porque son los alimentos que te van a hacer crecer y ser fuerte e inteligente. Las verduras y las frutas contienen las vitaminas necesarias para tu crecimiento físico e intelectual.

★ ★ ¿Sabes de dónde vienen las frutas y las verduras?

Las verduras y las frutas son alimentos que vienen directamente de los árboles, de las plantas. Son su flor o su fruto. Son sus hojas o sus raíces. Por eso al comer verduras estás brindándole a tu organismo todos esos elementos y al mismo tiempo te estás conectando con la tierra y con el cielo. Es como si estuvieras alimentándote con toda la energía del sol, de la lluvia, de las estrellas, de los cantos de los pájaros, del viento.

El león come carne, por eso es grande y fuerte. Las jirafas comen árboles, frutos, hojas (o sea verduras) y por eso son tan altas y bonitas, los animales carnívoros comen carne y los herbívoros frutas y verduras... ¿Si ves? De eso es de lo que tenemos que alimentarnos. Debemos aprender de la naturaleza.

¿Y los animales domésticos? Los concentrados para gato y para perro están hechos también de verduras y carnes... por eso en general, no sufren de enfermedades ni de problemas con su peso.



¿Y las hadas? ¿Qué comemos las hadas? Pues lo mismo. A mí, personalmente, me encantan las zanahorias pequeñas, los tomates pequeños, los habichuelines, los espárragos con queso, la coliflor, la torta de ahuyama con bocadillo, el calabacín con aceite de oliva, los pepinos cohombres con yogurt natural, la guatila cocinada, la remolacha en cuadritos con arvejas tiernas o maicitos, las lechugas grandotas, la calabaza guisada, el apio en tronquitos, y todas, todas, todas las frutas. Bueno, como no soy vegetariana (algunas hadas sí lo son) pues yo como mucho pescado y algo de pollo, y me gusta el jugo de banano con naranja y un poquito de leche. Mejor dicho... ¡me encanta comer!

Yo entiendo que las hamburguesas y la pizza es lo más rico para ti. Pero debes saber que no es lo más nutritivo. Lo ideal sería comer esos alimentos una vez a la semana y el resto del tiempo tratar de comer como las hadas, o sea, frutas y verduras.

★ Recuerda

- ★ Comer verduras y frutas nos ayuda a ser más sanos y fuertes.
- ★ Comer sano nos ayuda a no tener problemas de peso ni de salud.



★ Respuesta para los padres

Prepare los alimentos para sus hijos de formas variadas y divertidas. Actualmente hay cursos de cocina para niños donde pueden tener experiencias enriquecedoras con alimentos nutritivos y donde van a aprender el amor por la buena cocina.

Un programa agradable para hacer en familia o con los amiguitos de sus hijos es el de cocinar. Puede acompañarse de otras mamás o papás, y va a ser una actividad constructiva e integradora para toda la familia.

La mejor manera de que un niño coma verduras y frutas es enseñarlo desde muy pequeño a que no haya mucho consumo de harinas, dulces o gaseosas y que se le enseñe al sabor de los vegetales y las frutas preparados de una manera adecuada y agradable para su paladar.



¿Por qué mis compañeros
tienen más plata que yo?

Colegio



★ ★ Me dicen los niños...

"Soy el único de mi clase que no conoce Disney. Soy el único de mi clase que no viaja todos los años al mar, y que no tiene ropa de marca. Eso me da rabia. Me invento los viajes para no quedarme atrás. Pero me da rabia. Les tengo envidia a todos mis amigos y cuando sea grande voy a tener mucha plata..."



★ ★ Respuesta para niños

Entiendo que te dé rabia y envidia. Sería muy rico que tuvieras tanta plata como todos tus amigos. Pero la inteligencia radica en adaptarse a las circunstancias que a cada uno nos toca. No vale la pena amargarse la vida envidiando lo que los demás tienen. Siempre, por mucha plata que tengas, habrá gente más rica que tú. Y si miras a tu alrededor, hay miles de niños que mueren cada día de hambre en el mundo y que no tienen la posibilidad de comprarse un par de zapatos al año.

Tienes que adaptarte a las circunstancias que te tocó vivir y tienes que tratar de ser feliz con lo que tienes, y no pasarte toda la vida envidiando lo que tienen los otros.



La plata y el éxito no te van a hacer mejor persona. Ahora, si puedes tener plata y éxito y al mismo tiempo ser un buen ser humano afectuoso, respetuoso y considerado con los demás, no hay ningún problema. Pero te aseguro, que si te obsesionas con ser rico, vas a pasarte la vida detrás del dinero o del poder, y vas a perder de vista los verdaderos valores de la vida.

Sería mejor focalizar tu vida en ser feliz y tratar de ser lo más considerado que puedas con la gente. Aunque no lo creas, comprar ropa cara, tener un carro último modelo y viajar no garantizan la felicidad. Conozco mucha gente que tiene mucha mucha, mucha, plata y que igual se la pasan amargados y tristes.

Puedes ser feliz sin viajar. Puedes ser feliz sin ropa cara. Puedes ser feliz sin ser rico. Todo depende de ti y de las prioridades que le des a tu vida. Puedes ser una buena persona con una buena familia si aprendes a disfrutar las cosas sencillas de la vida que no son tan caras, una paleta, un paseo al parque, un rato de colorear con tus padres, un juego de fútbol con tus amigos, una larga caminata con tu papá.





Ser feliz, a pesar de tus circunstancias, es tu decisión. Puedes pasarte toda la vida amargado por lo que no tienes, o puedes decidir disfrutar lo que tienes y ser y hacer feliz con eso a tus seres queridos.

El día en que entiendas que lo material es agradable pero no es lo fundamental, ya no vas a sentir vergüenza de no tener lo mismo que los demás. Lo importante no es convencer a nadie de eso. Lo importante es que tú te convenzas de que lo esencial es tu manera de ser, lo verdaderamente fundamental está en tu corazón, en tu manera de ver la vida, en tu personalidad.

Y si hay gente que se burla de ti porque no tienes plata, ellos son los equivocados; tú ya sabes que la gente que sólo se fija en el dinero y en las marcas son seres superficiales con valores errados. Esa certeza te va a dar la tranquilidad para que no te afecte lo que te digan, y para que no envidies lo que ellos tienen.

La sabiduría radica en ser felices con la vida como se nos presenta.



★ Recuerda

- ★ Tener plata no te garantiza el ser feliz.
- ★ Lo realmente importante está en el corazón.
- ★ La gente que se la pasa hablando de dinero es tonta y superficial.
- ★ Tienes que tratar de ser feliz con lo que tienes y de no envidiar lo que tienen los demás.
- ★ Nunca te avergüences de tus condiciones económicas. El no tener plata no es un pecado ni tiene porque ser criticado por nadie. Si tú eres un buen muchacho o una buena niña, si cumples con tus obligaciones, si eres buena persona con los demás, pues eso es lo realmente fundamental.

★ Respuesta para los padres

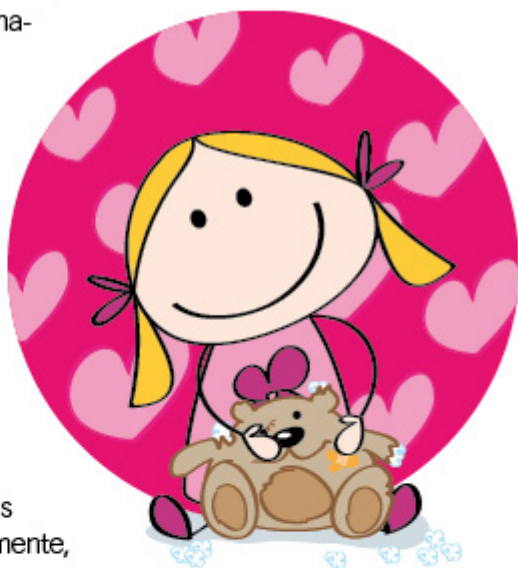
Enseñen a sus hijos con su ejemplo a ser felices e independientes de la parte económica. De ustedes depende que sus hijos aprendan a disfrutar las actividades familiares más simples, como cocinar, jugar, pintar, colorear, leer, reír, caminar, o si van a necesitar toda la vida de juegos complicados y caros para ser felices. Ustedes pueden enseñar a sus hijos a que valoren otras cosas más que el dinero, y a que aprendan a disfrutar la vida en las cosas sencillas y simples.

Igual que en todos los puntos anteriores, de ustedes depende que sus hijos sean ambiciosos o no. Evidentemente hay que soñar con un futuro mejor y trabajar para lograrlo, pero la felicidad no radica en la adquisición de bienes materiales. El dinero facilita la vida pero no asegura una vida, tranquila y feliz.

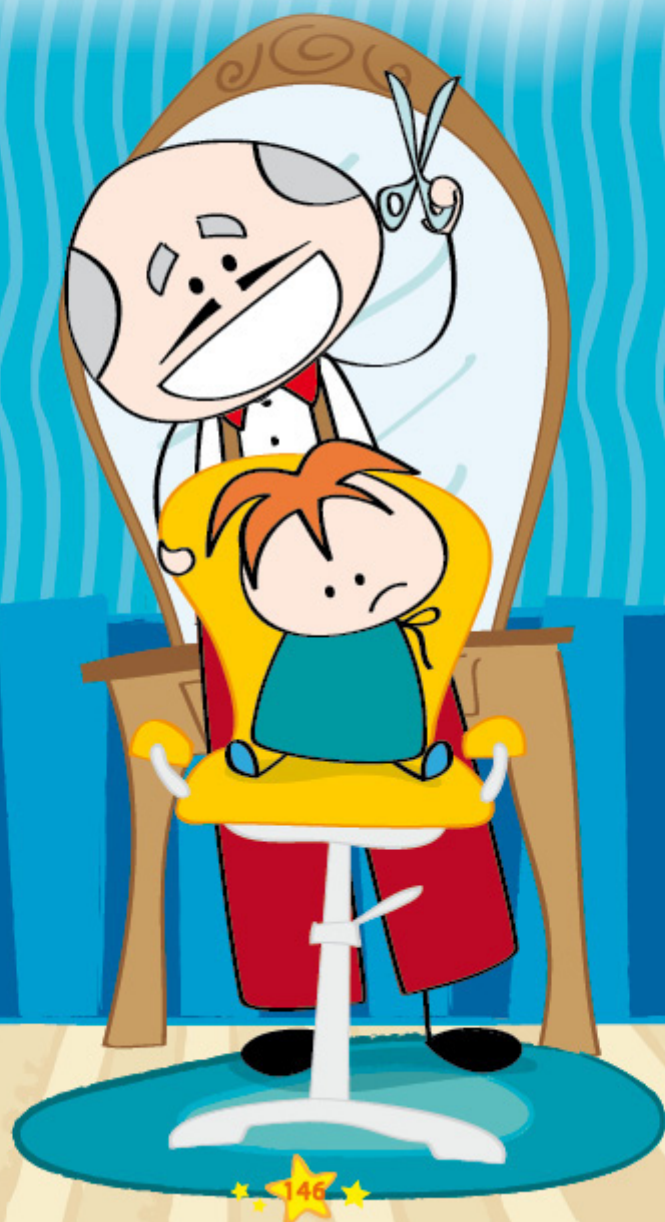
Muchos de los niños frustrados que conozco, han aprendido eso de sus padres. En la medida en la que los niños oyen a sus padres renegar permanentemente de la vida que les tocó, y envidiar la suerte de los demás, pues van a aprender a hacerlo; así al crecer, van a ser personas resentidas, envidiosas y ambiciosas que jamás van a ser felices.

En cambio, si ustedes, a pesar de los problemas económicos que todo el mundo tiene, enseñan a sus hijos que la gracia de la vida no radica en las posesiones materiales sino en la actitud con la que asimilemos y vivamos nuestras circunstancias, pues seguramente, sus hijos van a poder hallar el contento y la tranquilidad aún en los momentos más difíciles.

Trate de no transmitir a sus hijos sus frustraciones ni resentimientos. Enséñeles que los verdaderos valores no están en el dinero ni en lo que se puede adquirir con él. Así les harán un poco más fácil la vida.



¿Por qué tengo
que cortarme el pelo?



★ ★ Me dicen los niños...

"Mi mamá me obliga a cortarme el pelo. Además, me obliga a peinarme como ella quiere y a usar esos horribles pantalones de pana con chaqueta. Ella no me respeta en mis gustos y por eso peleamos muy frecuentemente.."



★ ★ Respuesta para niños

Cuando seas más grande, seguramente vas a poder decidir cuándo y cómo te cortas el pelo. Por ahora creo que tienes que entender que tu mamá te corta el pelo porque sabe que con el pelo corto vas a tener mejor acogida por tus profesores y en tu colegio, o sea que lo hace por tu bien. De igual manera, la ropa es la que ella piensa que te hace ver más elegante y bien vestido. Ella piensa que eso es lo mejor para ti. No lo hace por amargarte la vida. Tienes que tenerle paciencia a tu mamá. Dentro de poco tú dejarás de ser un niño para convertirte en un adulto con tus propios gustos y tus propias decisiones. Pero, por ahora, ella se está portando como toda una mamá que ayuda a que su hijo se vea bien y muy elegante.

Yo sé que tú preferirías verte diferente, pero, no te preocupes, llegará un día en que podrás verte como tú quieres sin que eso le afecte a tu mamá. Por ahora el tericamente querer hacer tu voluntad solamente te va a llevar a enfrentamientos con ella, y a dar papaya para que te regañen. Un signo de inteligencia es el saber cuándo ha llegado cada momento en la vida, para hacer determinada cosa sin buscarnos problemas. De pronto este no es el momento apropiado en tu vida para llevar el pelo largo o para vestirte de esa forma que odia tu mamá... ¿no crees?



★ ★ Recuerda

- ★ No vale la pena pelear con tus padres o con el colegio por un corte de pelo.
- ★ Lo realmente importante es la personalidad, no la manera como lleves el pelo o como te vistas.
- ★ Cuando seas mayor de edad, vas a poder llevar el pelo como quieras y vestirte como quieras.
- ★ Si te va bien en el colegio y no tienes problemas, va a ser más fácil negociar que tus padres cualquier cosa que necesites como permisos o cosas así.





Respuesta para los padres

- ★ Intente, hasta donde sea posible, respetar los gustos de sus hijos, mientras ellos rindan adecuadamente en la parte académica y tengan una conducta adecuada.
- ★ Muchas veces algunas pintas que a nosotros nos parecen espantosas son simplemente producto de la pre-adolescencia o del estadio evolutivo de su hijo. Tiene que evaluar muy bien hasta qué punto vale la pena negarse rotundamente a algo y hasta qué punto no sería mejor negociar con su hijo. Por ejemplo, dejarle poner determinada pinta si mejora en el colegio...
- ★ Fíjese en lo fundamental. Por ejemplo, si su hijo es cariñoso, buen estudiante, de buen carácter, ¿qué importancia puede tener determinada moda o capricho? Recuerde que lo realmente importante es el alma, la manera de ser y no la ropa que una persona se pone.
- ★ Muchas veces es en la negociación con su hijo donde radica el secreto para no provocar conductas de rebeldía o conductas inadecuadas.

¿Por qué sólo ciertas personas pueden tocar partes de mi cuerpo?

(Consejos para prevenir el abuso sexual)



★ ★ Me dicen los niños...

"Una tarde llegó un tío de mi mamá y me dijo que me le sentara en las piernas mientras me acariciaba la colita. Yo lo hice y después me sentí muy mal...no sé por qué. No le conté nada a mi mamá porque pensé que me iba a regañar. Mi tío es muy buena persona, me llevó dulces y se rió mucho conmigo. Pero siento que algo no está bien...no sé por qué me siento culpable..."

"Una vez un vecino me dijo que me iba a enseñar como besaban los hombres pero yo le dije que no, y fui y le conté a mi mamá. Ella me felicitó por haberle contado, y me explicó que ningún hombre ni ninguna mujer tienen por qué enseñarme nada relacionado con mi cuerpo..."

"Mi papá llegó borracho y se acostó en mi cama, comencé a sentir que me tocaba el pecho y las piernas, pero él me dijo que si decía algo mi mamá me iba a regañar. Yo le conté y ella me dijo que no me iba a dejar ver más televisión porque me estaba dañando la cabeza, y desde ese día los dos cambiaron conmigo..."



★ ★ Respuesta para niños

Tú no tienes la culpa de nada. Toda la culpa la tiene el adulto que te tocó o hizo cosas inadecuadas contigo. Tú fuiste la víctima y eso debes tenerlo claro.

Debes creerte a ti misma cuando pienses que algo no está bien hecho. Por ejemplo, si te sentiste mal con sentarte en las piernas de ese señor o que te tocara la colita, aunque no sepas por qué, hazle caso a lo que sientes y por ningún motivo lo vuelvas a hacer. No importa que ese señor sea un pariente de tu familia, o un profesor, o un tío, o cualquier familiar a quien ames. Si te sientes incómoda, retírate, dile fuerte que NO, y si insiste vuelve a decirle más fuerte, aunque tengas que gritar: ¡NO! Además quiero que le cuentes a tus padres, a la profesora o a la psicóloga del colegio para que te ayuden a averiguar por qué te sientes mal. Si tus padres no te creen o no te ponen cuidado, vuelve a donde la psicóloga del colegio o cuéntale a alguna tía o a tu abuelita.

Muchas veces personas mayores que tú, pueden querer hacerte caricias o tocar partes de tu cuerpo, que solamente te pertenecen a ti. Por lo tanto nadie puede tocar ninguna parte de tu cuerpo si eso te angustia o te incomoda. De la misma manera, tú tampoco tienes porqué tocar a nadie si no quieres hacerlo. Si te angustia o te sientes incómoda con alguna caricia o juego que cualquier persona haga contigo, pues no permitas que lo haga.

Hay partes muy íntimas tuyas como son el pecho, la colita, la cuquita o el pipi que nadie debe tocarte, NADIE, absolutamente nadie debe tocarte en esas partes. Solamente tus padres, si están ayudándote a asear, pueden hacerlo. De todas maneras acostúmbrate a preguntar a tus padres, profesora, abuelita o psicóloga todo lo que te cause angustia o de lo que no estés segura. Y si alguien intenta hacer cualquier cosa que no te guste, así sea una persona que quieres mucho y que te quiere mucho, dile que NO, que no quieres y que se lo vas a contar a todo el mundo. Si se pone bravo contigo o te amenaza con contárselo a alguien, por favor ve tu misma donde tus padres, y si ellos no te ponen cuidado, entonces ve donde una profesora o psicóloga y cuéntale lo que pasó.

Jamás debes dejar que nadie te amenace. La persona que te amenace no está actuando bien y debes alejarte de ella. Nunca te dejes asustar por nadie. No permitas que nadie tenga poder sobre ti o sobre tu cuerpo.

Si una persona te toca esas partes del cuerpo que son solamente de tu propiedad (el pecho, la cuquita, la colita o el pipi) o te pide que se las toques a ella o a él... NO lo permitas. Dile fuerte que eso no está bien y cuéntaselo a alguien adulto que te pueda ayudar.

No dejes que la pena o el miedo te impidan contar eso. Tienes que hacerlo, es muy importante que la gente sepa lo que está pasando. Nadie te va a culpar porque tú no tienes la culpa de nada. El que está haciendo las cosas mal es la persona que quiere tocarte.



★ Recuerda

- ★ No permitas que nadie, te toque el pecho, la cuquita, la colita o el pipi (a no ser que sea de la persona de tu total confianza que te está ayudando en tu aseo personal) y no aceptes tocarle esas mismas partes del cuerpo a ningún adulto que te lo solicite.
- ★ Tienes que gritar NO NO NO, muy fuerte y contárselo a tus padres o a las personas adultas hasta que te ayuden a que no te vuelvan a molestar.
- ★ No aceptes ningún juego o caricia en el que un adulto tenga que tocarte esas partes del cuerpo.
- ★ Cuando te sientas incómoda(o) con algún juego, por ejemplo, si otro niño, así sea un pariente tuyo, te dice que jueguen al papá y a la mamá y eso incluye besos o caricias en tu cuerpo y no quieres hacerlo, dile que NO. Recuerda que no debes hacer nada que no quieras o con lo que te sientas incómoda(o).



★ Respuesta para padres

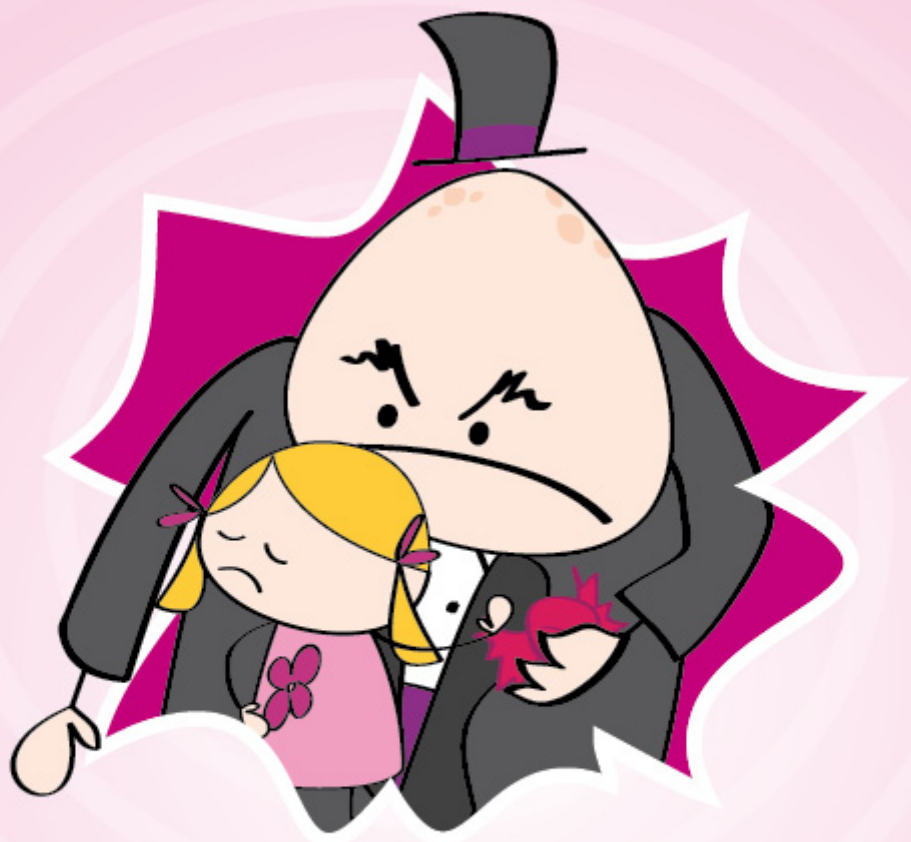
Un gran porcentaje de mis pacientes adultos manifiestan, en el contexto de la psicoterapia, que en su infancia recibieron caricias inadecuadas por parte de su padre, tío, abuelo o amigos de la familia. Estas caricias causaron traumas profundos en todas estas personas, y los llevaron a cargar durante toda la vida sentimientos de culpa, temor por la sexualidad y sentimientos depresivos y angustiosos importantes.

Nadie sabe las implicaciones a nivel psicológico que causa una caricia con fines eróticos en el cuerpo de un niño o una niña, así sea dada en el contexto de un juego "sin malicia" o de la manera mas "casual" y afectuosa. Aún, si esta caricia inadecuada es dada por el familiar más amado y respetado, causa secuelas gravísimas e irreversibles en la conformación psíquica del niño y en su vida afectiva en general.

El cuerpo del niño no está preparado para recibir ningún tipo de estimulación sexual temprana, y por lo tanto cualquier estímulo desencadena ansiedades y sentimientos confusos que permanecen reprimidos hasta llegar a la edad adulta. Es en ese momento donde aparece toda la sintomatología secundaria a la "caricia" (abuso), y la persona comienza a presentar cuadros de tristeza, de angustia y bloqueos a nivel sexual y emocional.

Los adultos no imaginan el daño irreparable que causan en un menor de edad, con una caricia inadecuada. Por esto los padres tienen que estar pendientes de sus hijos. Háblenles de caricias y contactos inadecuados. Díganles que NADIE los puede tocar en sus genitales, que NADIE tiene por qué hacerlo.

Enseñe a sus hijos a tener confianza total en ustedes dándoles la seguridad de que siempre se les va a creer y nunca se les va a regañar por lo que cuenten. En la medida de lo posible, no deje a su hijo con nadie que no sea de su más absoluta confianza... aunque en el terreno de lo sexual es imposible saber quién tiene una perversión sexual relacionada con los niños y quién no. La perversión sexual puede ser como una cuña enclavada en el contexto de una personalidad aparentemente "normal" y encantadora. Los abusadores sexuales pueden ser personas que se muestren adecuadas, responsables, juiciosas, honestas, queridas, afectuosas y de las que nadie sospecharía.



Las personas piensan que el perverso sexual es un ser macabro, oscuro y con cara de sádico. NO. El perverso sexual puede ser el tío más querido, el más juicioso, el viejito de la tienda de la esquina, o aún el papá más tierno y amoroso. Esto suena a exageración y a terrorismo pero, basada en mi experiencia profesional y en los índices nacionales de abuso, soy una convencida que cualquier prevención es poca si queremos evitar a nuestros hijos los traumas psicológicos severos que ocasiona el abuso sexual.

Abuso sexual no es solamente la penetración. ABUSO SEXUAL es CUALQUIER caricia impartida en un niño, en sus órganos genitales, o en su cuerpo, en un momento en el que la psiquis del niño no puede elaborarla y que siempre va a tener secuelas a nivel de la afectividad, de la sexualidad y del estado anímico en la edad adulta. Cualquier caricia de tipo sexual lleva consecuencias irreversibles en los niños. Del mismo modo, obligar o convencer a un niño de mantener juegos eróticos con otro niño mayor, con un adolescente o con un adulto, o convencerlo de acariciar o mirar órganos genitales, es también abuso sexual severo y tiene las mismas secuelas irreversibles y profundas en la vida del niño.

Cuando su hijo le diga algo a ese nivel, CRÉALE. Muchas pacientes que veo en el consultorio recibieron regaños de sus madres cuando después de muchas dudas y vacilaciones acudieron a ellas después de caricias o juegos sexuales de sus familiares.

A un niño siempre se le debe creer. Así sea el más mentiroso, el más desaplicado, el más terrible. CRÉALE. Asista a una terapia donde le ayuden al niño y a usted a enfrentar el problema. Ustedes no están solos. Pida ayuda. En sus manos está la responsabilidad de salvar a un niño del abuso. No le den la espalda.

CRÉALE A SUS HIJOS. Y si no le cree, consulte a un especialista que evalúe la veracidad o no de los hechos. No corra el riesgo de equivocarse en su concepto, porque eso va a llevar a su hijo a secuelas psíquicas de por vida, y usted va a ser responsable de eso. Ante la duda CRÉALE y consulte siempre al especialista.

Muchas veces las secuelas por no haber recibido apoyo de los padres son de igual o peor gravedad que las ocasionadas por el abuso. Puede quedar fracturada para siempre la confianza en recibir ayuda y en ser apoyado por alguien. Esta falta de apoyo puede generar sentimientos de abandono, dolor, culpa y resentimiento, que alteren para siempre la vida afectiva, presente y futura del niño.

¿Por qué hay niñas de
mi colegio que ya tuvieron
relaciones sexuales?

Colegio



★ ★ Me dicen los niños...

"Mi novio me terminó porque no quise tener relaciones sexuales con él. Me dijo que era una tonta y que se iba a conseguir una novia más madura que yo..."

"Soy la única de mi salón que no ha tenido relaciones sexuales. Me estoy comenzando a sentir como una boba. Y lo peor de todo es que ni siquiera tengo novio..."

"Llevo dos meses con mi novio. El quiere que tengamos relaciones sexuales pero a mí me da miedo. No sé cuando decirle que sí..."



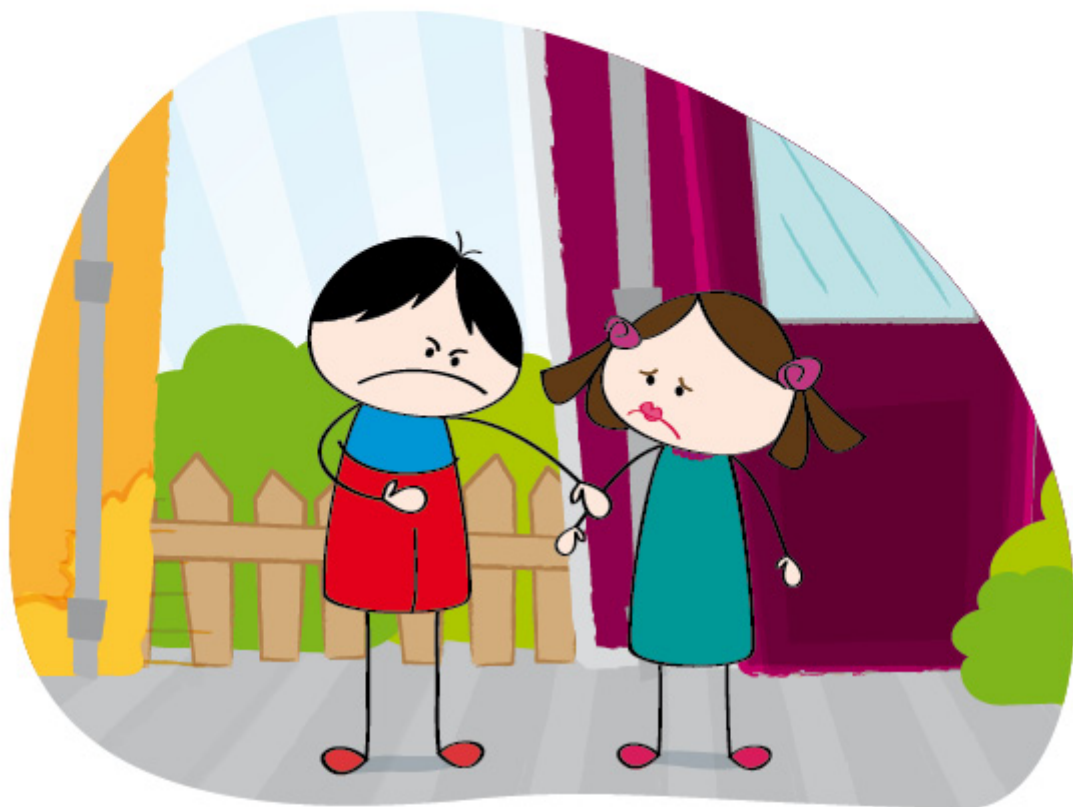
★ ★ Respuesta para niños

Yo sé que hay muchas de tus amigas que se han rumbeado, besuqueado, bluyiniado, toqueteado o tenido relaciones sexuales. El problema es que muchas veces estas niñas lo han hecho buscando afecto o aceptación de una persona o de un grupo. No han querido pasar como mojigatas, tontas o anticuadas. Han preferido hacer cualquier cosa antes de perder a sus amigos, a su novio o a su traga. Han sentido que tienen que demostrar que son chicas maduras y modernas, y lo único que lograron fue pasar como boletas o chicas fáciles y además sentirse culpables después.

El sexo no es malo desde que se dé en el momento adecuado y en el contexto de una relación estable, duradera, respetuosa y de amor. Es necesario que estés completamente segura de iniciar o tener vida sexual con una pareja que te ame, a quien tú ames, que te respete, a quien tú respetes y que no solamente esté contigo por el sexo...

...y eso, ¿cómo lo sabes?

Lo que yo aconsejo es esperar. Si tu novio te demuestra que es capaz de esperar por lo menos durante uno o dos años a que la relación haya madurado en los aspectos de lealtad, fidelidad, confianza, respeto y amor, se podría comenzar a pensar en la posibilidad de iniciar una vida sexual. Así puedes estar segura del amor de tu pareja y de que no está contigo solamente por el sexo.



NO TE DEJES MANIPULAR. Por mucho que te guste un chico, no permitas que te convenza para que accedas a dejarte tocar o a tocarlo. Es mejor estar sola que mal acompañada, y alguien que trata de hacerte sentir boba o te amenaza con dejarte si no accedes a sus deseos, es alguien que **NO VALE LA PENA**.

Yo sé que a veces te sientes confundida o triste y no sabes qué está bien o qué está mal. Yo sé que a veces no eres capaz de contarles a tus padres lo que ocurre en el colegio o en el barrio. Pero debes tratar de hacerlo o de hablar con un(a) terapeuta, que te pueda ayudar a aclarar tus ideas. Ante la duda es mejor que no hagas nada, para después no arrepentirte de lo que hiciste.

Yo creo que hay un momento para todo en la vida. Y creo que es un signo de inteligencia reconocer si ha llegado o no ha llegado ese momento. No permitas que otros decidan por ti.

★ Recuerda

- ★ Para comenzar tu vida sexual o para tener relaciones sexuales tu pareja y tú deben llevar un tiempo prudencial nunca menor a un año de relación armónica, respetuosa, leal, fiel, afectuosa y feliz.
- ★ Ten cuidado con el licor. Muchas de mis pacientes han hecho cosas de las cuales se han arrepentido por haber tomado demasiado trago. Otra paciente contrajo el Sida por acceder a estar con un muchacho después de una fiesta, y muchas han quedado embarazadas sin saber ni siquiera cómo ocurrió por haber ingerido licor o drogas. Una sola relación inadecuada puede alterar tu vida y tu futuro.
- ★ No te dejes convencer creyéndoles a chicos que te dicen que eres tonta o anticuada si no accedes a lo que ellos quieren contigo. A ese tipo de muchachos les puedes decir que: NO CREAS QUE VOY HACER LO QUE TU DICES SÓLO POR DEMOSTRARTE QUE NO SOY UNA NIÑA TONTA. YO TENGO MI PROPIA MANERA DE PENSAR Y NO VOY A HACER LO QUE TU QUIERAS.
- ★ Debes consultar a un médico especialista (ginecólogo) para tener relaciones sexuales responsables y seguras. Cuando decidas tener relaciones sexuales, asiste con tu novio o con tus padres al especialista. Él les enseñará la forma más adecuada de planificar según tu cuerpo, tu edad y tus antecedentes médicos personales y familiares.
- ★ Podrías consultar a un psicoterapeuta para que les ayude a analizar si es el momento adecuado o no de iniciar su vida sexual.
- ★ Cuando encuentres un chico que no te presiona para que hagas nada con él, y que se dedica a ser un buen novio, amoroso, dedicado, fiel, leal e incondicional, ese podría ser el hombre adecuado... tu experiencia con él, tu corazón y el tiempo te contestarán.



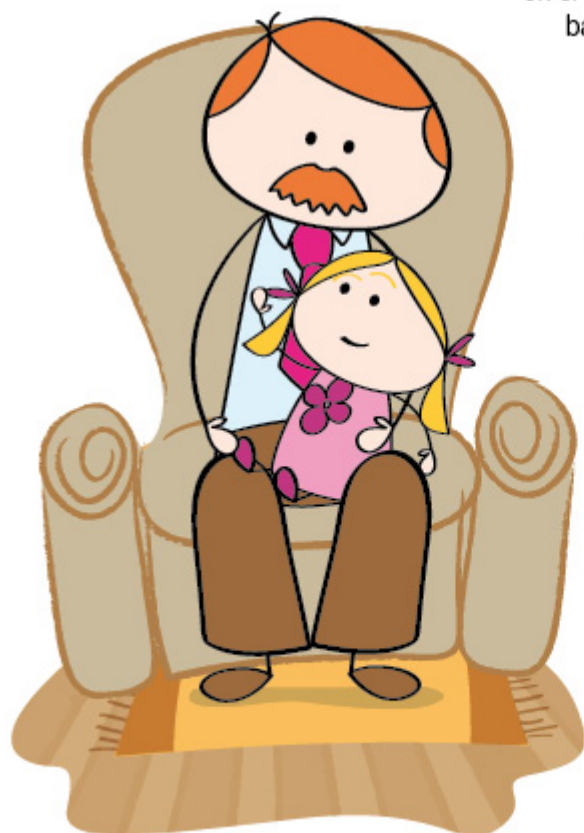
★ Resuesta para los padres

Conformen una relación de confianza, confidencia y amistad con sus hijos. Esa es la única manera de poderlos ayudar y apoyar en la elección de una sexualidad adulta y responsable. Siendo conscientes del tiempo en el que vivimos, recomiendo a los padres enseñar a sus hijos a planificar desde temprana edad (a partir de los 13 años o antes si lo consideran necesario), para evitar embarazos no deseados y/o enfermedades infectocontagiosas. Enseñen a sus hijos las ventajas de tener una sola pareja sexual, que a la vez sea amada y respetada. Los padres deben hablar con sus hijos varones, de la entereza de carácter que demuestran los muchachos que respetan a las mujeres, y solamente tienen relaciones sexuales con su pareja estable.

El ejemplo en la casa es indispensable. Un muchacho actuará responsablemente si tiene el ejemplo de un padre juicioso, fiel, amoroso y responsable con su madre. Es

en el hogar donde se enseñan también las bases para el sexo por amor y no sólo por placer. En la medida en que los hijos vean en sus padres relaciones armónicas, lúdicas, amorosas, solidarias y agradables, ellos mismos querrán repetir dichos patrones relacionales con sus parejas.

A las niñas, desde los 15 años (o antes si ya tienen novio), aconsejo llevarlas a una ginecóloga de confianza (que no sea la misma de la mamá y de la familia), para que les hable de métodos anticonceptivos, y a un apoyo terapéutico que les asegure la posibilidad de recibir asesoría adecuada de alguien diferente a sus amigas.





Hablar de virginidad hasta el matrimonio, en esta época, es muy difícil. Por eso tenemos que tener cuidado de no hablar con nuestros hijos acerca de la sexualidad, utilizando conceptos y términos retrógrados o principios morales no acordes con la realidad actual. Es importante que sus hijos perciban que ustedes son conscientes del tiempo en el que vivimos, y que no están desfasados con conceptos de otra época. Si ustedes hablan a sus hijos de una manera racional y acorde con la situación real del mundo en el que viven, eso fomentará en ellos actitudes de respeto y confianza hacia ustedes.

Hay que responderles a los niños todas las preguntas de una manera clara y abierta, tratando de inculcarles al mismo tiempo los valores necesarios para que manejen esa información, así se evitarán las angustias, dolores y consecuencias que podría acarrear una información y comunicación deficiente entre padres e hijos. Tal vez la mejor manera de ayudarles a sus hijos, sea el transmitirles, por medio del ejemplo de vida, que la sexualidad es sólo un componente más de la relación integral de una pareja que se ama y se respeta.

¿En quiénes puedo confiar?



★ ★ Me dicen los niños...

"No sé en quién puedo confiar y en quién no. Mucha gente me regaña o me critica y yo no sé a quién debo hacerle caso y a quién no..."

★ ★ Respuesta para niños

Puedes confiar en lo que tu corazón te aconseje, en las hadas, en los Ángeles, en tu Dios y en algunas personas.

Para saber en qué personas puedes confiar tienes que evaluar:

- ★ Si esa persona te da tranquilidad.
- ★ Si te sientes seguro a su lado.
- ★ Si te valora y se fija más en tus cualidades que en tus defectos.
- ★ Si te ayuda a ser mejor persona.
- ★ Si te ayuda a tomar las decisiones correctas.
- ★ Si te aconseja bien para tu vida y te aleja de los problemas.
- ★ Si no te hace daño físico ni te hace poner triste la mayor parte del tiempo.
- ★ Si te ayuda a ser más feliz.
- ★ Si te trata con cariño y consideración hacia tus necesidades.

Si cumple todos los anteriores requisitos, ten la seguridad que es una persona confiable. No importa la edad, no importa si tiene más dinero o menos dinero que tu familia, no importa si es rubio, negro, amarillo o azul, no importa si es francés, chino, árabe, sueco, cubano, holandés, ruso o guatemalteco, no importa si es católico, hinduista, budista, musulmán o cristiano. Nada de eso importa. Esas diferencias no son importantes. Lo importante es lo que está en el corazón de cada ser humano. Lo realmente fundamental para saber quién puede ser tu amigo es que esa persona te dé tranquilidad y te ayude, con su ejemplo a ser más feliz y mejor ser humano.



★ Recuerda

- ★ Para poder confiar en alguien, debes sentir que esa persona te quiere, te valora y te respeta.
- ★ Las personas en quienes puedes confiar deben ser buenas personas a nivel general.
- ★ Puedes confiar en todos aquellos que te hagan feliz y mejor ser humano.

★ Respuesta para los padres

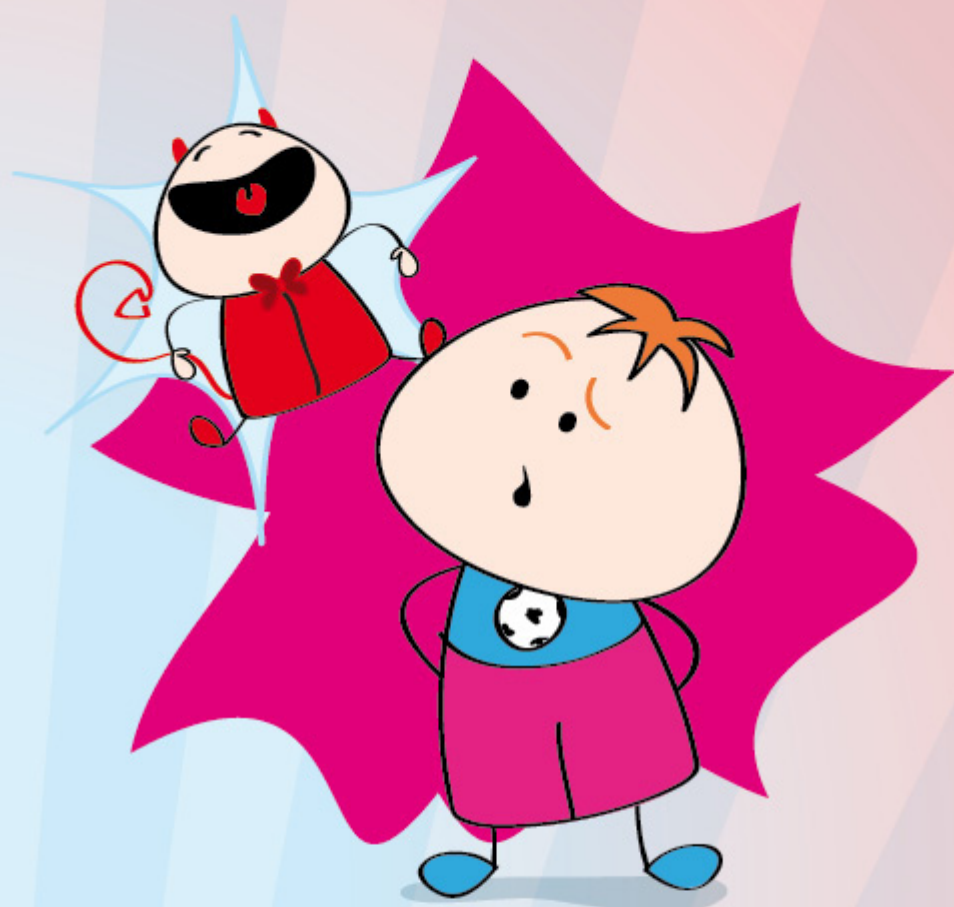
Es importante que enseñen a sus hijos a saber qué personas valen la pena y cuáles no. Ese será un aprendizaje que les será de gran utilidad para toda la vida.

Lo que todos debemos saber es que para confiar en alguien necesitamos que cumpla con tres requisitos:

- ★ que me trate bien y valore mis cualidades;
- ★ que con su ejemplo me enseñe a ser un buen ser humano;
- ★ que me dé tranquilidad en la vida.

Parecen requisitos muy simples, pero... evalúen ustedes a cada una de las personas que los rodean y a ustedes mismos... ¿Realmente los cumplen?





★ ★ *Y eso, ¿qué significa?*

Que todos debemos aprender que para que alguien confíe en nosotros no basta con el amor. Si necesitan fomentar la confianza de sus hijos en ustedes, pues deben cumplir los requisitos anteriores. Esa es la mejor manera, de enseñarlos a ellos a que sepan en quién confiar y por qué.

La educación, la disciplina y los valores se transmiten de una manera exitosa si parten de una persona en la que el niño confíe de manera integral, o sea, una persona por la que se sienta querido, respetado y valorado.

¿Qué debo ser cuando grande?



★ ★ Me dicen los niños...

"Mi papá me dice que debo ser médico. Mi mamá me dice que mejor sea abogado. Que debo pensar en irme a especializar fuera del país. Que me debo casar con una mujer de buena familia y que sea profesional. Así que cuando sea grande, voy a ser un médico muy famoso que va a viajar mucho y va a ser reconocido en el mundo..."



★ ★ Respuesta para niños

A mí no me importa si eres médico, abogado, astronauta, panadero, ingeniero, conductor, jardinero, campesino, obrero o zapatero. La profesión es algo que no es tan importante como tú crees. Lo importante es que ames lo que haces, que intentes hacerlo bien, que no le hagas daño a la gente que te rodea y, sobre todo, que seas feliz.

- ★ Cuando grande, debes ser feliz.
- ★ Cuando grande, debes ser una buena persona.
- ★ Cuando grande, debes ser afectuoso y respetuoso con todos los seres humanos y con los animales.
- ★ Cuando grande, debes ser humilde y tratar de no ser envidioso ni ambicioso.
- ★ Cuando grande, debes ser trabajador, honesto y responsable.
- ★ Cuando grande, debes ser amoroso con tu pareja y con tus hijos y debes hacerlos felices.
- ★ Cuando grande, debes estar orgulloso de ti mismo, de tus luchas y de tus logros.
- ★ Cuando grande, debes educar a tus hijos con los verdaderos valores de los seres humanos: honestidad, capacidad de dar y recibir afecto, tolerancia a las debilidades de los otros, respeto para contigo mismo y con tus semejantes, control del orgullo, la ambición y la ira.



★ Recuerda

...Cuando te pregunten ¿Qué vas a ser cuando grande?

Responde: ¡Voy a ser un buen ser humano y voy a ser feliz!

★ Respuesta para los padres

Muchos padres transfieren sus frustraciones, sueños y ambiciones a sus hijos. Los hacen sentir como si fueran los responsables de hacer que sus padres se sientan "orgullosos" por sus logros y por todas aquellas actividades en las que sean "los mejores." Esta filosofía es un error.



Al fomentar la competencia y la autoexigencia desmedidas, lo único que están haciendo es activando alteraciones en el correcto desarrollo de la personalidad debido a que hay dos posibilidades:

- ★ Si el niño posee las capacidades, va a llevar una vida de competencia donde el único valor que va a seguir, es el de ganar a pesar de todo y a pesar de todos. Este tipo de niño se puede ver sujeto a grandes problemas, debido a que en el momento en que la vida se encargue de proporcionarle cualquier tipo de frustración, como no ser el mejor, perder un puesto, fracasar en un negocio, no va a encontrar dentro de sí mismo las herramientas necesarias para superarlo, y eso lo va a llevar a la amargura y a la desesperación.

Muchos niños sienten tanta preocupación por tratar de hacer todas las cosas perfectamente, que desarrollan síntomas obsesivos o ansiosos desde temprana edad, como por ejemplo rituales de aseo o de orden, miedos, pesadillas, terrores nocturnos, fobias, dificultades en socialización, etc.

- ★ El niño no posee las capacidades o es muy tímido o muy inseguro de sí mismo. En este caso va a crecer con la frustración de no haber dado gusto a sus padres y de haber sido motivo de desilusión para ellos. En general estos niños desarrollan una personalidad evasiva, tímida, angustiada e insegura que, o puede continuar durante toda su vida, o los puede llevar a presentar en la adolescencia conductas de rebeldía y autoaseguramiento erróneo, como son el ingreso a pandillas, el consumo de drogas o de alcohol, la oposición a las normas o el rechazo al núcleo familiar. Muchos de los muchachos con problemas de conducta son producto de padres hipere exigentes que nunca los valoraron y los llevaron a sentirse frustrados con sus logros y su manera de ser.

Para evitar todo esto, ustedes deben ser conscientes de que los hijos vienen al mundo a desarrollarse según su propio criterio, a estudiar según sus capacidades y sus intereses y a ser guiados de una manera amorosa, sana, ecuaníme y responsable por ustedes. El ser padre implica el respetar a los hijos, el enseñarles, mediante el ejemplo, valores básicos de vida, de autocuidado, de convivencia y de amor por ellos mismos y por los demás.

Por todo lo anterior, lo que realmente deben fomentar en sus hijos es que cuando sean grandes deben ser felices y buenos. Esa es la base de todo.

¿Existen realmente las hadas y para qué sirven?



★ Me dicen los niños...

"Yo creo que las hadas no existen. Son inventos de la gente que no es seria. Eso no está comprobado por la ciencia y los cuentos de hadas no sirven para nada. Es mejor creer en la realidad y no en tonterías..."

★ Respuesta para niños

Cada cual puede escoger en la vida si cree solamente en lo que está comprobado científicamente o se permite creer también en las hadas, en los ángeles, en la existencia de un cielo o en la poesía. Lo mejor que se puede hacer es creer en las dos cosas. Yo comparto la opinión de muchas personas, que creen que el universo es maravilloso desde la ciencia, pero también desde la magia, desde los cuentos, las leyendas, los sueños, el arte o la filosofía.

Debemos creer en lo que queramos, esté comprobado o no. Así tenemos acceso a mundos de ensueño, a cuentos de hadas, a pensar que podemos encontrarnos con un gnomo debajo de un árbol o a que el hada de los vientos proteja nuestra casa en la montaña.





Nosotros utilizamos las noches para mirar las estrellas y para aspirar los perfumes de la noche. Observamos los pajaritos y cuidamos la naturaleza a la que consideramos sabia. Damos el mismo valor al estudio que a mirar las formas de las nubes en una tarde de verano. Disfrutamos de las matemáticas pero también de aprender a cocinar nuestro postre preferido, o mirar durante horas interminables las llamas de colores de la chimenea.

Ser sabio es disfrutar el mundo a plenitud. Saber amar, poder estudiar, poder trabajar y también poder soñar. Creer en las hadas es un símbolo. Simboliza el darnos el permiso de creer que en el universo hay algo más que lo material, que lo económico, que lo que podemos adquirir con el dinero o con las tarjetas de crédito. Creer en las hadas es creer en la magia, en un mundo donde existen seres de luz que nos acompañan y nos quieren.

Ojalá te permitas entrar en nuestro mundo. Ser al mismo tiempo un científico y un mago. Poder ser médica y hada. Poder soñar y experimentar.



Si te lo permites, si abres tu alma y tu mente a todas las posibilidades del universo, te darás cuenta que las hadas sí existen. Que el Hada de los Tres Pelos existe, con sus tres pelos rojos despeinados y su varita mágica que siempre deja tirada en todos lados.

Te darás cuenta que el Hada de los Tres Pelos es amiga de tu ángel de la guarda, del Niño Dios y de todos los seres de luz que habitan en el cosmos y bajan a la tierra para acompañarnos y ayudarnos en todos los momentos.

Para eso sirve un hada. Para ser tú amiga. Para esos momentos de tristeza, de angustia o de desesperación que no puedes compartir con nadie. En esos momentos, cierra tus ojos, siente a tu lado al Hada de los Tres Pelos y te aseguro que te vas a sentir más tranquila(o). Vas a saber que tienes una amiga incondicional que te quiere, te acepta tal y como eres, te acompaña y te da fuerza para cada día ser mejor y más feliz.

Y si definitivamente no puedes creer que las hadas existan, pues, no importa, igual el Hada de los Tres Pelos estará a tu lado, para siempre.



★ Recuerda

- ★ Cada cual puede decidir creer o no creer en lo que quiera.
- ★ Es importante que creas en todo aquello que te pueda dar felicidad, compañía y que te pueda ayudar a ser mejor.
- ★ Creer solamente en lo que está demostrado científicamente es cerrar las posibilidades a todo el universo del arte, de la fantasía y de la creatividad.





★ Respuesta para los padres

El deber de los padres radica en mostrar el mundo a sus hijos. Y entre más amplia y extensa pueda ser esta experiencia... pues muchísimo mejor.

La fantasía, el arte, la literatura, el cine, la música, los cuentos, el creer en Dios, el creer en las hadas, en Papa Noel, en el Niño Dios, o en cualquier figura de protección siempre será benéfico para un niño.

Todos, en diferentes momentos de nuestra existencia, necesitamos de un recurso mental que nos puntale, que nos apoye, que nos acompañe en los problemas y en los instantes de desesperación.

Independiente de si existen o no existen las hadas, el recorrer el camino de los cuentos, o de cualquier posibilidad que nos conecte con la fantasía, es un recurso del cual, cualquier persona puede disponer en cualquier momento de su vida.

A nivel psicoanalítico la fantasía y la creación artística son mecanismos mentales de un alto funcionamiento.

Canalizar nuestros miedos, angustias o frustraciones por medio de la ensoñación o de cualquier manifestación propia de nuestra creatividad y de nuestro mundo interior, es la mejor manera de hacerlo. Esto nos puede salvar de la depresión, de la ansiedad, de la soledad, del dolor. Entonces,... ¿por qué no darles este recurso a los niños?



Argüeso & Garzón,
el proyecto editorial de la
Fundación Incarnate Words.

Entidad sin ánimo de lucro dedicada a facilitar legados literarios y filantrópicos, se enorgullece en publicar *Consejos Para Niños y Padres del Hada de los Tres Pelos*, por la doctora Juliana Villate Quevedo, médica psiquiatra y terapeuta, y celebra con júbilo todos los maravillosos momentos de encuentro que este valioso instrumento educativo propiciará en el seno de la familia. La doctora Villate ha encarnado de forma creativa y novedosa su palabra sanadora, tanto en este libro como en su práctica profesional.