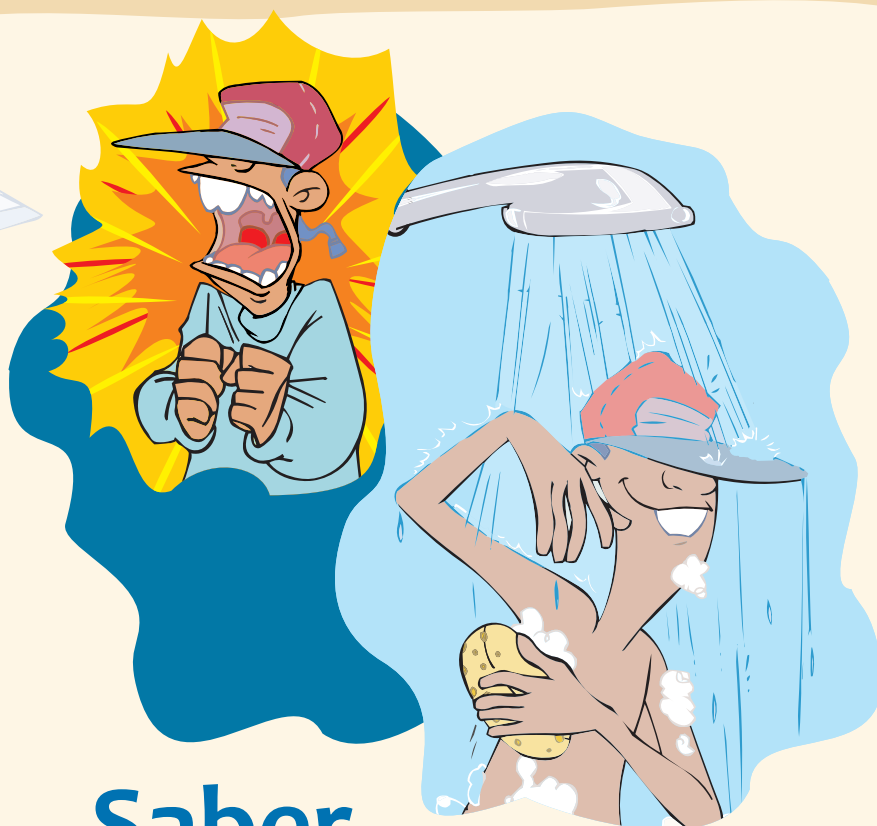




Saber apreciarnos

Dicen que las casas requieren tanto de ventanas como de espejos. Las primeras para ver el mundo más allá de mi posición y descubrir lo distintos que son los demás mundos. Los espejos para mirar hacia dentro y reconocer aquello que solo mi mundo tiene: sus colores, formas y espacios.

La formación de las personas también requiere de espejos y ventanas. Éstas últimas son las oportunidades que tenemos de conocer a las otras personas y sus maneras de ser. Y los espejos para no perder de vista lo que somos, para reconocer ese matiz único que nos caracteriza.

Las familias que sirven de espejos para apreciarnos (en el sentido de querernos y también en el de vernos) nos ayudan a amarnos como somos y a descubrir la capacidad de mejorar aquello que nos desagrada de nuestro ser, de transformarnos.



Cuando la niñez crece apreciando imágenes íntegras de sí misma, a la par que desarrolla sentimientos de aprecio por lo que son, su autoestima se fortalece y sus posibilidades de abusar del alcohol, del tabaco o de otras drogas, disminuyen.

Para aprender a **apreciarnos**



1 Elogie el esfuerzo, no solo el éxito

La vida diaria es un repetir incesante de propósitos y tentativa de alcanzarlos. En ese camino, es inevitable y deseable que algunas veces se acierte y en otras se falle. Madres y padres podemos ayudar a nuestras hijas e hijos a leer estas experiencias y a aprender de ellas. Algunas claves pueden ser útiles:

★ Elogie el esfuerzo, no solo el éxito. Hágle saber que no siempre ha de ganar. La vida es como la geografía, tiene valles, montañas, depresiones, picos, playas... un poco de todo. Un serio esfuerzo tiene tanto mérito como un logro.

★ Revise en su compañía si las metas que se fijó eran realistas o no. Ofrezcale pistas de cómo ponerse metas posibles. Una expectativa demasiado alta puede anticipar un fracaso seguro, y esa experiencia repetida con frecuencia puede resultar un duro golpe.

★ Evite entrar en el terreno de las comparaciones. Siempre habrá personas que hacen las cosas mejor o peor.

★ Al analizar críticamente lo sucedido, no pierda de vista que se reflexiona sobre los comportamientos (una agresión, un olvido, poco esfuerzo) y no sobre la persona.



Positivo: Te felicito, ahora eres del equipo de baloncesto, es un honor. ¡Adelante!

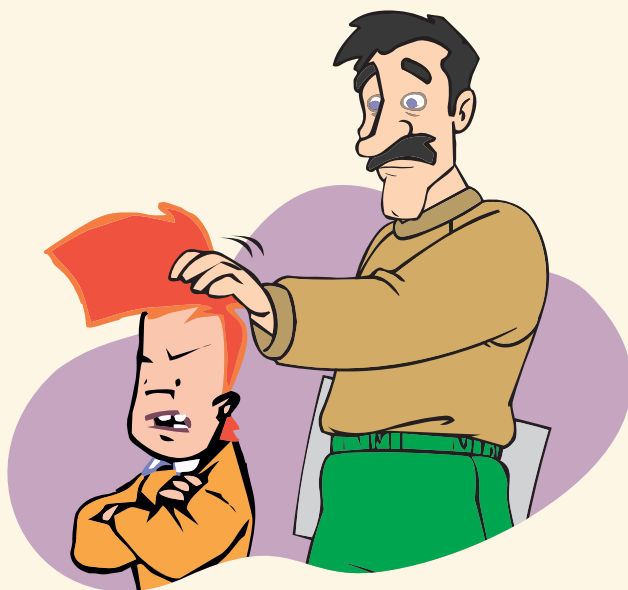
Negativo: ¿Te has inscrito al equipo de baloncesto del colegio? ¡Ahora tienes que ser la capitana!

Positivo: Es verdad que tu hermana ha sacado mejores notas. Sin embargo, esto no es una competición. A la escuela se va a aprender y tú lo estás haciendo. ¡Te felicito!

Negativo: ¿Hasta cuándo serás el que saca peores calificaciones en esta casa?

Positivo: No creo que seas una persona agresiva. Me parece que tu comportamiento con la directora del colegio fue agresivo.

Negativo: ¿Y desde cuándo eres tan agresivo con la directora del colegio?



2 Comuniqué de forma apropiada sus sentimientos

Las personas que siempre se han sentido arropadas por el afecto de su familia adquieren la seguridad y fuerza para resistir la presión de consumir alcohol, drogas ilícitas, tabaco, o actuar de manera irresponsable.

No importa si se ha presentado un divorcio en la familia, si los resultados académicos o deportivos no son los esperados o si se tienen serias dificultades en la convivencia familiar; demuéstreles siempre que les quiere. Hágales saber y sentir que el afecto que siente por él o ella no es negociable ni depende de otras situaciones. Incluso en momentos de problemas y crisis, comparta sus besos y abrazos, dígales que les quiere, hágales bromas, ríase de usted y de lo que es como persona, sume la alegría y el buen humor a sus conversaciones.

Durante la infancia, la palabra de la madre y del padre es considerada como ley. Por eso, la manera como corrige ha de ser apropiada. Expresa con firmeza, cariño y claridad el comportamiento que usted quiere que su hija o hijo modifique. Evite emplear palabras hirientes; hacen daño y comprometen su estima.



Positivo: Para mí es importante que la casa esté ordenada. Me molesta que dejes tus cosas tiradas por ahí. Es tarea tuya mantener tus cosas en orden.

Negativo: ¡Eres un desconsiderado! ¿Cuándo vas a aprender a dejar las cosas en su sitio?



3 Proporcione responsabilidades

Toda convivencia requiere normas y sanciones que sean negociadas y respetadas. Hágalas explícitas para que cada quien tenga claro bajo qué límites se mueve en casa. La vida diaria y la convivencia familiar son un excelente laboratorio para aprender a ser una persona responsable, a ponerse metas y alcanzarlas, a tener una autoimagen positiva.



Algunas normas y responsabilidades que se pueden acordar en familia:

- Cada quien plancha y recoge su ropa.
- Entre todas las personas se mantiene limpia la cocina.
- Todo el mundo aprende a cocinar.
- Cada quien mantiene su habitación ordenada.

La norma adquiere mayor valor pedagógico cuando produce una sanción en caso de no cumplirla. Dé a conocer las sanciones desde el principio y aplíquelas si se incumplen las normas.

notas...