

Los hijos aprenden lo que viven. Alejandro Jodorowsky lo refleja muy bien en las siguientes líneas:

- Si un niño vive en la crítica, aprende a condenar.
- Si un niño vive en la hostilidad, aprende a pelearse.
- Si un niño vive en el ridículo, aprende a avergonzarse.
- Si un niño vive en la sospecha, aprende a sentirse culpable.
- Si un niño vive en la tolerancia, aprende a ser paciente.
- Si un niño vive en el reconocimiento, aprende a estimar.
- Si un niño vive en la lealtad, aprende la justicia.
- Si un niño vive en la aprobación, aprende a amarse a si mismo.
- Si un niño vive en la amistad, aprende a ver el amor en el mundo.

Estas líneas evidencian que uno de los elementos esenciales de la educación es el ejemplo y, como consecuencia los modelos a seguir.

Esta mañana en la Eucaristía Manuel Almor nos recordaba que no podemos dar lo que no tenemos. Y un poco más tarde Ana Mascaró nos hablaba de la importancia de educarnos para educar.

Esto nos lleva a preguntarnos:

¿Somos modelos para nuestros hijos? y ¿qué valores inculcamos en ellos? En definitiva, ¿cómo los educamos?

Recordemos que educar es influir conscientemente en el desarrollo de las facultades intelectuales, emocionales y morales de nuestros hijos. Este *perfeccionamiento intencional* se observa en los hijos en su desarrollo personal, en la bondad de sus manifestaciones y en la humanización de su vida.

Y precisamente esa intencionalidad hace que unas intervenciones sean más adecuadas que otras. Que un estilo educativo sea preferible a otro.

Por estilo educativo se entiende el conjunto de ideas, creencias, valores, actitudes y hábitos de comportamiento que mantenemos los padres respecto a la educación de nuestros hijos. En otras palabras, es lo que los padres pensamos, sentimos, hacemos y decimos respecto de la educación de nuestros hijos.

Educación en la sociedad actual nos demanda a los padres que sobreprotejamos poco, que nos inhibamos poco, que seamos equilibradamente punitivos y que seamos asertivos al máximo.

Sólo si encajamos en este estilo podremos ser efectivos a la hora de educar a nuestros hijos, porque podremos movernos con seguridad, y también con incomodidad, por qué no decirlo, sobre los cuatro ejes clave que vertebran el proceso educativo:

- Educar en la responsabilidad.
- Educar con límites.
- Educar en valores.
- Educar las emociones.

Así influiremos para que sean cada vez más responsables, valoren cada vez más la disciplina y el esfuerzo y les ayudaremos a desarrollar una sana autoestima basada en la identidad y en la autonomía.

Pero sólo influiremos positivamente en nuestros hijos si somos congruentes, lo que implica predicar con el ejemplo, por eso para educar en cualquiera de los ejes es imprescindible que nos presentemos como modelo ante ellos. Veamos como:

1er EJE - Educar en la responsabilidad presupone presentarnos ante nuestros hijos como proactivos en lugar de reactivos, es decir actuamos y no reaccionamos, o lo que es lo mismo, somos objetivos, generosos y asertivos. Así ante una conducta inadecuada nuestra intervención no se concreta en decir “eso que has hecho está mal, ¡qué no se vuelva a repetir!”, sino que describimos la conducta, le diremos que está mal y le explicaremos porqué nos parece que está mal, o porque nos parece que es inadecuada, y a continuación le pediremos opciones preguntándole “¿qué otra cosa podrías haber hecho?” Si nos responde, ha descubierto alternativas adecuadas. Y si no nos responde, seremos nosotros los que le ofrezcamos las alternativas. Y cuando se encuentre en una situación similar podrá elegir entre una respuesta adecuada o inadecuada, pero, elija la que elija, sabrá que es responsable de su conducta.

2do EJE - Educar con límites nos obliga a los padres a ser disciplinados y firmes. Tenemos que estar preparados para establecer los límites y tenemos que ser hábiles para hacerlo.

Los límites son normas de conducta. Tener normas claras y razonables proporciona a los hijos una guía de conducta de manera que sepan qué decisiones pueden adoptar y qué respuesta pueden esperar de nosotros.

Establecer límites a los hijos es una manera de demostrarles nuestro amor y preocupación. Los niños y adolescentes se resisten a los límites impuestos, pero los necesitan e incluso los desean porque, en un mundo cada vez más complicado, los límites dan seguridad y generan sentimientos de estar atendidos.

Los padres que son reacios a establecer límites por piensan que es ser autoritarios, deben saber que sin límites no es posible educar, porque los límites:

- Ayudan a diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto.
- Permiten aprender los comportamientos apropiados
- Favorecen el autoconocimiento.
- Incrementan la autoestima.
- Enseñan a tolerar las frustraciones.

Uno de los errores que pueden cometer algunos padres es el de establecer “límites blandos”. Los límites blandos se evidencian cuando **no** significa **si, a veces o quizá**. Es decir, estamos diciendo “**no**” pero, al no hacerlo con firmeza, el resultado es que el chico sigue portándose mal, no obedece, discute, etc. Un ejemplo cotidiano y muy común del establecimiento de un límite blando es cuando los padres tienen que repetir una y otra vez las cosas y hasta que no dan un grito no consiguen que les hagan caso.

3er EJE - Educar en valores sólo es posible mediante el ejemplo porque los valores no se enseñan, se contagian.

Los hijos escuchan y ven lo que sus padres dicen y hacen. Observan las congruencias y las incongruencias y, poco a poco, van descubriendo los valores que tienen sus padres. En muchos casos algunos de estos valores los harán suyos. Educar en valores supone cuidar interiormente a los hijos. Los padres eligen los valores que desean inculcar en sus hijos para favorecer su desarrollo personal. El ambiente que rodea al niño forma al niño: ¡Las palabras y las acciones de los padres no son neutras!

Un valor es entendido de forma muy diferente por cada uno de nosotros, pero, en general, podemos decir que un valor es una cualidad que contribuye a satisfacer las necesidades de las personas individuales y del conjunto de la sociedad sin dañar a ninguno en particular. Los valores son los indicadores y las bases que rigen nuestra conducta.

La transmisión de valores de padres a hijos es posible pero no siempre es fácil, porque muchas veces no comunicamos con claridad lo que pensamos, sentimos y necesitamos, quizá porque, con frecuencia, ni siquiera nosotros mismos lo sabemos. Cuando los hijos son pequeños la dificultad es menor porque los valores se “imponen”, sin embargo, cuando crecen, deben ser razonados, hay que explicarles los “por qué” y los “para qué”, las ventajas y los inconvenientes. A los padres nos corresponde retomar valores que han quedado en el olvido y buscar lo que realmente es importante en la vida: darle un sentido a todo lo que hacemos y actuar según nuestros valores. Los padres tenemos el deber de transmitir a nuestros hijos valores realmente importantes e indispensables para vivir de forma coherente y sana.

Una gran lección que deben aprender nuestros hijos es que si quieren que los demás atiendan y respeten sus sentimientos, ellos deben atender y respetar los sentimientos de los demás. Este aprendizaje se hará efectivo en la medida en que los padres seamos capaces de mostrar también nuestra empatía hacia nuestros hijos y hacia los demás.

4to EJE – Educar las emociones supone nuestro propio desarrollo personal que, en muchos casos todavía es una asignatura pendiente.

El mundo de las emociones de los niños y adolescentes es muy complejo y, con frecuencia, desconocido para ellos y para los padres. Y es precisamente en este mundo donde tenemos la posibilidad de una comunicación positiva. ¿Qué piensa sobre ...?, ¿cómo se siente cuando ...?, ¿cómo vive tal situación?, ¿qué haría si ...?, son preguntas fundamentales para valorar la importancia de todo lo que les ocurre a nuestros hijos y para la eficacia de nuestra relación.

Naturalmente, nosotros también tenemos nuestras propias emociones y reacciones y debemos ser conscientes de ellas, aceptarlas y regularlas.

Es importante educar las emociones porque lo que sentimos es para nosotros una fuente de *información* interna que guarda relación con la satisfacción o no de las *necesidades y deseos*, en la *situación* en la que nos encontramos en un momento dado. Las emociones nos movilizan y nos informan, y cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios de lo que somos cuando utilizamos sólo nuestro intelecto. Las emociones proporcionan una fuente rica de información sobre nuestras reacciones ante las situaciones.

Reconocer y expresar lo que sentimos nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, mejorando notablemente la comunicación.

Enseñar a nuestros hijos a identificar lo que sienten es importante porque:

- Les informa de lo que necesitan.
- Les permite disfrutar de las emociones agradables de baja intensidad.
- Les permite regular las emociones desagradables de baja intensidad.
- Les evita acumular “basura emocional”.
- Les evita diálogos internos negativos, somatizaciones y “prontos”.
- Les permite controlar los comportamientos violentos.
- Les evita caer en estados de ansiedad.
- Les permite controlar el desplazamiento emocional.

El proceso de modelado que acabamos de esbozar nos permite acompañar a nuestros hijos en el largo y, a veces tortuoso, camino que tienen que recorrer desde la dependencia hasta la autonomía, mientras van buscando su identidad.

Así nuestra referencia les proporcionará ejemplos adecuados que les servirán para establecer su escala de valores, sus objetivos y sus ideales, lo que favorecerá, sin duda, la percepción emocional de nuestros hijos hacia ellos mismos, e inevitablemente incrementará su autoestima.

Y para terminar quiero decirte a ti madre, padre que estás aquí, que

*No educas cuando impones tus convicciones
sino cuando suscitás convicciones personales.*

*No educas cuando impones conductas
sino cuando propones valores que motivan.*

*No educas cuando impones caminos
sino cuando enseñás a caminar.*

*No educas cuando impones el sometimiento,
sino cuando despertás el coraje de ser libres.*

*No educas cuando impones tus ideas,
sino cuando fomentás la capacidad de pensar por cuenta propia.*

*No educas cuando impones el terror que aísla,
sino cuando liberás el amor que acerca y comunica.*

*No educas cuando impones tu autoridad,
sino cuando cultivás la autonomía del otro.*

*No educas cuando impones la verdad,
sino cuando enseñás a buscarla honestamente.*

*No educas cuando impones un castigo,
sino cuando ayudás a aceptar una sanción.*

*No educas cuando impones disciplina
sino cuando formás personas responsables.*

*No educas cuando impones autoritariamente el respeto,
sino cuando te lo ganas con tu autoridad de persona respetable.*

*No educas cuando impones el miedo que paraliza,
sino cuando lográs la admiración que estimula.*

2º ENCUENTRO DE MADRES Y PADRES DE ARAGÓN
FECAPARAGÓN 25-IX-2010

*No educas cuando impones información a la memoria,
sino cuando muestras el sentido de la vida.*

*No educas cuando impones a Dios,
sino cuando lo haces presente con tu vida.*