

# Familias valiosas



Ideas para fortalecer  
valores entre padres e hijos



# Familias valiosas

Ideas para  
fortalecer  
valores entre  
padres e hijos



ISBN: 970-653-078-9

Primera edición: 2005

Texto: Alicia Molina

Ilustraciones: Fábrica de Imágenes

Diseño y formación: Imagen Editorial

Cuidado editorial: Fondo de Cultura Económica

# Agradecimientos

Queremos agradecer a las siguientes personas que nos acompañaron en la preparación de este folleto leyendo las diferentes versiones del borrador y haciendo importantes sugerencias y comentarios. Sus valiosas aportaciones forman parte del documento final.

- Elisa Bonilla, Directora General de Materiales y Métodos Educativos de la Secretaría de Educación Pública.
- Sylvia Ortega, Titular de la Administración Federal de Servicios Educativos en el D.F. de la Secretaría de Educación Pública.

- Consuelo Sáizar, Directora General del Fondo de Cultura Económica.
- Adina Chelminsky, Asesora en Finanzas Familiares.
- Maira Martelo, Consultor Senior de Consultores en Investigación y Comunicación.
- Dolores Rojas, Asesora del Consejo de la Comunicación.

En especial, nuestro agradecimiento a Germán Dehesa por la sugerencia de realizar este folleto y por contribuir generosamente con su prólogo.

Esta publicación es una edición conjunta de las siguientes instituciones:

Centro Mexicano para la Filantropía

Consejo Británico

Consejo de la Comunicación

Consejo Coordinador Empresarial

Documentación  
y Estudios de Mujeres

Fundación Azteca

Fundación del Empresariado Chihuahuense

Papalote Museo del Niño

Secretaría de Educación Pública

Secretaría de la Función Pública

Sistema Nacional para el Desarrollo  
Integral de la Familia

UNICEF



# La reconstitución de la familia

Con enorme gusto escribo estas líneas, pues soy consciente que algo tengo que ver en la gestación del texto que estás por leer, lectora lector querido. Todo comenzó con un comentario que hice en mi columna periodística acerca de una guía para la preparación de códigos de conducta publicada por la Secretaría de la Función Pública. En mi comentario, además de una felicitación, deslizaba yo la posibilidad de que se escribiera otro texto que ayudara a las familias a crear sus propios códigos de ética, es decir, su constitución familiar. Este comentario tuvo dos consecuencias: la primera de ellas es gratisima pues me granjeó la amistad de Aliza Chelminsky, titular de la Unidad de Vinculación para la Transparencia (¡Ufff!, el nombre del cargo es más abundante que su presupuesto). La segunda tardó más en llegar, pero ya está aquí: la redacción de un prontuario de ideas que coadyuve a la creación y fortalecimiento de los valores de la familia y resulta que, por andar de hablador, ahora me tengo que dar a la redacción de un prólogo que yo prefiero imaginar como una breve charla en el umbral.

No pierdo de vista que en México hay tantos tipos de familia como etnias, niveles sociales, rumbos geográficos y horizontes históricos tenemos. Los autores del fascículo que justifica mi prólogo tuvieron el buen tino de tomar esto muy en cuenta y de lanzarse a la pesquisa de comunes denominadores para esta compleja diversidad. Cada familia es una minúscula república (o monarquía, o dictadura, o anarquía). De cualquier modo, reconociendo estas diferencias, tenemos que encontrar fórmulas para que cada uno de estos mínimos principados establezca y observe un código de conducta que no contradiga a la ley superior que gobierna (o debería gobernar) a todos los que vivimos en nuestro país. Tarea difícil, pero que no es imposible y sí muy deseable para obtener un digno, coherente y honrado crecimiento de México.

Algo diré sobre mi propia experiencia familiar. Creo que ella ilustra la acelerada transición que está viviendo este primer modelo, esta casa matriz, de la organización humana. Yo nací en 1944 dentro de una familia rígida, autoritaria y piramidal. En la cúspide

de esa pirámide estaban los hombres adultos, los minitlatoanis, cuya palabra era la ley, cuyas opiniones eran el oráculo y cuya autoridad era tan indiscutible como el derecho divino de los reyes. En los escalones intermedios estaban las señoras que cumplían el mandato (y el mandado), que sólo opinaban cuando eran autorizadas y cuyas obligaciones eran las reproducciones múltiples y la yerta inmovilidad (sólo suspendida por fines reproductivos). Estas mujeres solían ser falsamente sumisas, intrigantes y devotas.

En la base de la pirámide estábamos los niños que más bien éramos larvas humanas, sin derecho de opinión y de réplica y sometidos al férreo mandato contenido en esta sentencia: los niños ven, oyen y callan (y si no te parece, la puerta es muy grande).

Ahora me ha tocado ser jefe de familia, pero en el ínter llegaron los derechos humanos y la democracia. Ahora pretendo emitir una orden o una opinión y de inmediato se me viene encima la asamblea de representantes (y representantas) que me exige transparencia, fundamento para mis palabras y complejas negociaciones; los niños ya tienen carta de identidad y siguen viendo y oyendo, pero nunca callan (los miras feo y te denuncian en la PROFECO).

Si me lo preguntan, así me siento mucho mejor, más acompañado (sólo los iguales pueden hacerse buena compañía) y con las responsabilidades mejor compartidas. En mi familia, la de hoy, nos regimos por una regla de oro enunciada por San Agustín y refrendada por Fernando Savater: haz lo que quieras. Haz lo que quieras, pero ¡cuidado!, solamente lo que quieras, no lo que te impongan las modas, la publicidad tramposa, los pésimos ejemplos que a diario se nos presentan, las coacciones sociales, lo que atropelle a tu prójimo, lo que invada los territorios de tus otros familiares, lo que te dañe o lo que vaya contra la vida. Haz lo que quieras, pero antes de hacerlo, encárgale a tu mente que le pregunte a lo mejor de tu corazón: corazón mío, ¿qué es lo que realmente quieres?

Queda en paz, lectora lector querido. Te encargo mucho la lectura de este texto. Me despido parafraseando las palabras de Arturo Pérez Reverte: Nunca te preguntes si tu país es honrado; la honra de un país es la suma de las pequeñas honras de sus familias.

Germán Dehesa  
San Ángel, Pascua de 2005.

# Introducción

La riqueza de un país se mide no sólo por sus bienes económicos, sino sobre todo por la vitalidad de su cultura y los valores de su gente para armonizar el bienestar individual y el desarrollo de la comunidad.

Aspiramos a formar una sociedad donde cada uno tenga lo necesario para vivir con dignidad, reciba los nutrientes que requiere para crecer y los estímulos que su desarrollo exige; un ambiente de respeto y confianza en el que nos sintamos seguros, donde los derechos de todos, y los de cada uno, sean prioridad; donde cada quien sea responsable y esté orgulloso de hacer bien su trabajo; un espacio humano en el que el bienestar de cada persona sea un bien preciado y donde existan redes activas de solidaridad y corresponsabilidad; una sociedad honesta, democrática y justa, abierta a la crítica para mejorarse.

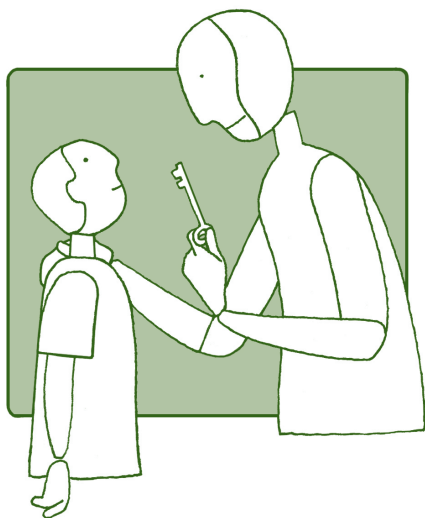
Cada uno de nosotros, desde su propio hogar, puede contribuir a formar personas íntegras que hablen con la verdad, actúen con honradez y se conduzcan con rectitud. Los seres humanos nos educamos, primeramente, en familia. Allí aprendemos, o deberíamos aprender, a colaborar, compartir, respetar las reglas, afirmar la verdad y distinguir lo que

está bien de lo que está mal según las pautas de nuestra cultura. En familia se transmiten valores, allí aprendemos a conducirnos y a formar nuestro criterio.



Esta formación se completa con lo que aprendemos en la escuela, en los grupos de amigos, en el trabajo y el vecindario, a través de la lectura y de los medios de difusión. Pero es, sin duda, en la familia donde se ofrecen las bases y se procuran los elementos para entender, contrastar, aceptar o rechazar lo que otras instituciones y grupos nos ofrecen.





Con la formación que cada uno de nosotros proporciona a sus hijos, damos el primer paso, el más importante, para sentirnos orgullosos de la sociedad que construimos juntos.


Este folleto es una invitación a reflexionar, desde la realidad y los valores de cada una de nuestras familias, sobre la congruencia que nuestros hijos necesitan y exigen de nosotros.

Buscamos aportar algunos elementos al diálogo de los padres sobre la educación que desean para sus hijos.

Educar es una tarea tan importante que compromete los valores y la integridad de cada padre o madre. Por eso, porque es una responsabilidad personal, para educar no hay recetas. Nadie puede decirnos cómo formar a nuestros hijos.

Hablaremos de las familias, en plural, para reconocer que hay una gran diversidad de maneras de constituirse, organizarse y funcionar como grupo familiar.

Hemos dividido el contenido en capítulos breves que abordan los siguientes temas: el compromiso de educar; la importancia de clarificar nuestros valores y expresarlos a través de actitudes, hábitos y conductas; y las herramientas básicas con las que contamos para enseñar nuestras normas, como la comunicación, la disciplina y la flexibilidad.

Además proponemos, en cada capítulo, algunas lecturas y ejercicios que tienen el objetivo de estimular la reflexión y las acciones que cada familia decida emprender para la formación de los suyos. 

# 1

# El compromiso de educar

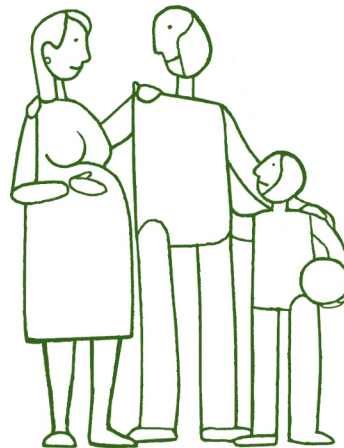
*Obras son amores y no buenas razones*

## **LAS FAMILIAS SON ÚNICAS**

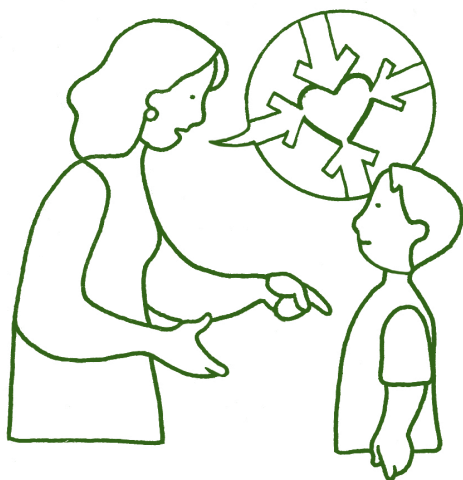
Cada familia, como las personas que la componen, es diferente, única e irrepetible. Por tanto, no hay recetas válidas para todas. Cada grupo familiar enfrenta el reto de educar a partir de su propia situación, de sus condiciones de vida, de su historia y de su proyecto.

Las familias tienen costumbres y maneras de ser que han heredado y otras que han elegido conscientemente. Lo que al interior de nuestro grupo está prohibido o está permitido, debe ser adecuado a nuestra forma de vida, pero también a nuestros objetivos y aspiraciones como personas y como padres.

Son los padres quienes enseñan muchos de los elementos que conforman la cultura de cada sociedad, los cuales están presentes en el lenguaje, la forma de organizar la vida cotidiana, los modos de relacionarnos, los ritos con los que celebramos la vida y asumimos la muerte, las formas de trabajar y de producir, incluso las maneras de entender el mundo. Lo que consideramos bello, lo que nos parece útil, lo que creemos valioso. Las familias transmiten, conservan y transforman esta herencia.



De todas estas enseñanzas, quizá la más importante que ofrecemos a nuestros hijos es aquello que consideramos nuestro ideal de persona. Las actitudes, respuestas, conductas, modos de percibir, sentir y actuar que tenemos en alta estima, es decir, todo lo que nos hace mejores personas.



A diferencia de la escuela, los libros o los medios de difusión, que también tienen la función de educar, lo que se adquiere en familia tiene la característica de estar marcado por el afecto. El niño está pendiente de cualquier expresión de amor o rechazo de sus padres. Por eso lo que se aprende en la primera infancia deja una huella profunda. En algunos casos funda principios que nos serán útiles toda la vida, en otros siembra prejuicios o actitudes difíciles de superar.

La familia educa cuando lo planea conscientemente y también cuando no se lo propone. Los niños aprenden de lo que decimos pero, también, de lo que callamos. Y es que la educación más efectiva es la que se da con el ejemplo. Los niños aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. Los educa observar cómo se tratan su papá y su mamá, qué tareas comparten y cuáles no, cómo plantean y resuelven sus desacuerdos, cómo se relacionan con sus propios padres y hermanos, con sus vecinos, con sus compañeros de trabajo. La forma en que muestran su afecto, expresan sus emociones, defienden sus derechos y asumen sus compromisos.

Educar a nuestros hijos nos compromete de manera integral. Si queremos ser buenos educadores, tenemos que aceptar la invitación que nos hacen nuestros hijos a ser coherentes con los valores que predicamos, a buscar la congruencia entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.



## Lectura

Habla el padre a la niña:

“[...] vives, has nacido, te ha enviado a la tierra el señor nuestro, el dueño del cerca y el junto, el hacedor de la gente, el inventor de los hombres.

Ahora que ya miras por ti misma, date cuenta [...]

Ahora, mi muchachita, escucha bien, mira con calma: he aquí a tu madre, tu señora; de su vientre, de su seno te desprendiste, brotaste.

Como si fueras una yerbita, una plantita, así brotaste. Como sale la hoja, así creciste, floreciste. Como si hubieras estado dormida y hubieras despertado [...]

Toca turno a la madre y así aconseja: “Escucha, es el tiempo de aprender aquí en la tierra, ésta es la palabra: atiende y de aquí tomarás lo que será tu vida, lo que será tu hechura.

Por un lugar difícil caminamos, andamos aquí en la tierra. Por una parte un abismo, por la otra un barranco. Si no vas por en medio caerás de un lado o del otro. Sólo en medio se vive, sólo en medio se anda [...]

Tomado de León-Portilla, Miguel. *Huehuetlahtolli. Testimonios de la antigua palabra*, SEP-FCE, México, 1993, pp. 16 y 21.

## Ejercicios

**1. Piensa en tu hijo.** Obsérvalo, recrea en tu mente cómo se ha ido desarrollando desde que era un bebé. Intenta especificar cómo es hoy, con sus características físicas, temperamento. Analiza su forma de relacionarse con los demás. Reconoce sus cualidades y sus retos, lo que se le facilita y lo que le cuesta trabajo. Descríbelo sin compararlo con nadie.

Ahora pregúntate ¿En qué nos parecemos? ¿En qué somos diferentes? ¿Qué heredó de mí? ¿Qué ha aprendido de mí? ¿Cómo se lo enseñé?


Haz esta reflexión sobre cada uno de tus hijos.

**2. Sopesa tus metas personales, laborales, sociales y familiares.** Asígnales el orden de importancia que tienen para ti.

Revisa tus actividades de un día cualquiera (podría ser lo que hiciste ayer). Trata de relacionar cada actividad con tus prioridades.

¿Es proporcional el tiempo que le dedicas a cada actividad a la importancia que tiene para ti? ¿Qué lugar ocupa en tu vida la educación de tus hijos? Cuando estás con ellos,

¿qué comparten?, ¿qué actividades realizan juntos?

Uno de los retos más complejos del ser humano, es equilibrar tiempo y prioridades. Si tenemos pocas horas para la convivencia familiar, tratemos de que la calidad de ese encuentro compense su brevedad. 



# 2

# Importancia de los valores

*No todo lo que relumbra es oro*

## EL FACTOR TIEMPO

Los valores, las normas de conducta, los métodos educativos, no son decisiones que se tomen sobre la marcha, aunque a veces así ocurre. Cuando ese es el caso, las medidas carecen de la fuerza que dan la convicción y la constancia.

Necesitamos tiempo y compromiso para definir y jerarquizar nuestros valores, para establecer la relación entre ellos y las conductas que esperamos de nuestros hijos; para generar normas claras que encaucen la conducta familiar.

Una de las funciones de la educación es enseñarnos a ver la realidad, a nombrarla con palabras verdaderas y a usar la libertad para hacer elecciones que nos permitan vivir de la mejor manera posible.

Los valores orientan nuestras acciones, forman las actitudes, moldean los sentimientos para ir determinando lo que somos, cómo vivimos, cómo tratamos a las demás personas, cómo permitimos que nos traten.

Libertad y responsabilidad son inseparables. Educar para la libertad exige poner dos tipos de límites que son esenciales para la vida



social: considerar las necesidades de los demás y aplazar o postergar algunas veces la satisfacción inmediata de nuestros propios



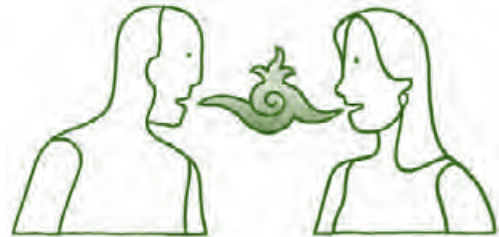
deseos, para cumplir objetivos más valiosos o trascendentes a largo plazo.

La educación se inicia desde que el niño es apenas un bebé, cuando le enseñamos el significado de dos palabras esenciales, los monosílabos: sí y no. Más adelante, los padres irán introduciendo al niño normas aparentemente sencillas, tales como saludar, despedirse, decir por favor y gracias, que aunque son fórmulas de cortesía, llevan implícita la conciencia de los demás. Al principio el niño imita el comportamiento de quienes lo rodean, después acepta la autoridad y disciplina que le es impuesta desde fuera.

Si antes su conducta estuvo regulada externamente a través de la imitación, del ejemplo de sus mayores, las costumbres de su grupo y las órdenes de quienes tenían autoridad sobre él, ahora emprenderá la tarea de regular su propia conducta, haciendo elecciones realmente libres, orientadas al bien personal y al mismo tiempo al bien común; deci-

siones, en fin, que le permitan sentir respeto por sí mismo.

Para llegar a esto la persona tendrá que aprender a buscar la coherencia entre sus actitudes, conductas y valores. Esto irá desarrollando su carácter y personalidad, y la llevará a hacerse responsable de su libertad. Enfrentarse a sí mismo en verdad, sin trampas ni falsas coartadas que descarguen en otros la responsabilidad de sus propios actos.



Determinar los valores familiares requiere un proceso de comunicación a través del cual cada padre clarifica lo que para él es importante. En esa reflexión individual o en pareja, irán tomando decisiones conscientes sobre lo que quieren enseñar a sus hijos. Pero este proceso no se puede quedar en un plano de discusión conceptual y abstracta. Sólo cuando lo traducimos a conductas, comportamientos y actitudes concretas, sabemos si realmente compartimos valores.

La coherencia entre palabras y actos es un factor clave para lograr que nuestros hijos se desarrollen como personas íntegras, honestas y valiosas. Nuestra vida en familia tendría que estar siempre impregnada de verdad, amor y confianza.

## Lectura

Cuenta la tradición que un día a un hombre le fue revelado el infierno: Se le permitió ver un gran salón lleno de hombres y mujeres sentados alrededor de la mesa. En el centro había un platón repleto de comida, cada uno tenía una cuchara cuyo mango era tan largo que resultaba imposible llevarse la comida a la boca. Hambrientos y cada vez más desesperados, lo intentaban una y otra vez, pero el suplicio se hacía peor con cada nuevo intento.

Quiso entonces que le mostraran el cielo, y vio otro salón. Como en el infier-

no, todos estaban sentados alrededor de una mesa en la que había un platón con comida y las mismas cucharas de mango largo; sólo que aquí todos estaban felices y bien nutridos. Habían aprendido a alimentarse unos a otros.

La diferencia entre el cielo y la tierra es la solidaridad.

Tomado de *Ararú. Revista para padres con necesidades especiales*, núm. 13, (México, febrero de 1996), p. 9.

## Ejercicios

**1. Elegir es renunciar.** Piensa en dos situaciones en las que hayas tenido que aplazar la satisfacción inmediata de tus deseos, para cumplir objetivos a largo plazo. Pueden ser pequeñas o grandes renunciaciones. Reflexiona sobre tu experiencia. ¿Valió la pena? ¿Por qué?

**2. Coherencia.** En la vida diaria, en las noticias, en nuestras relaciones sociales o de trabajo encontramos ejemplos de inconsistencia, dobles discursos en los que alguien nos decepciona porque dice una cosa y hace otra.

Elige un ejemplo en el que alguien cercano a ti haya dado muestra de coherencia. En la primera oportunidad que tengas, hazle un reconocimiento por ese hecho.

**3. Valores familiares.** Son aquellos que la pareja o la familia comparten, con los que se identifican. Los principios que aspiran a defender, y que les dan unidad familiar. ¿Cuáles son los tuyos?





Elige cinco valores que para ti sean los más preciados y escríbelos en una columna en orden de prioridad. Si es posible, invita a tu pareja a hacer lo mismo. Cuando cada quien tenga su lista, pueden confrontarla y reflexionar sobre las diferencias.

¿Hay valores que uno haya incluido y otro no? ¿Comparten valores pero les dan jerarquías diferentes?

Dense un espacio para reflexionar juntos, para argumentar y ejemplificar.

Después de este diálogo pueden hacer una lista de los valores que comparten y quieren transmitir, tratando de llegar a un acuerdo sobre la jerarquía de los mismos.

**4. Hechos concretos.** ¿De qué manera podemos traducir esos valores en actitudes, respuestas, comportamientos y conductas específicas para nuestros hijos?

Piensa en una persona conocida cuyas características y conductas correspondan al valor que elegiste. Reflexiona en las situaciones concretas y maneras específicas en las que esa persona vive el valor en cuestión. Esto te dará una idea de las conductas que quieres enseñar a tus hijos y las que hay que evitar. Haz una lista de, por lo menos, tres conductas asociadas con el valor elegido que deseas estimular en tus hijos.

**5. Decir y actuar.** Analiza qué valores se refuerzan con las siguientes conductas:

¿Qué valores le enseñas a tu hijo cuando...  
...le haces la tarea?



- ...comparten labores domésticas?
- ...pretendes acelerar un trámite ofreciendo dinero a un funcionario?
- ...mientes delante de él o inventas un pretexto para llegar tarde?
- ...cumplés lo que prometes?
- ...resuelven juntos un problema a través del diálogo?

**6. Huellas de la historia.** Reflexiona sobre tu propia formación, sobre el origen de tus principios:

- ¿Qué valores te enseñaron tus padres y cuáles quieres transmitir a tus hijos?
- ¿Qué conductas, tradiciones o costumbres de tu familia de origen no quisieras que tus hijos aprendieran?
- ¿Qué valores sientes que no te inculcaron pero te parecen importantes en la formación de tus hijos?

# 3

## Una buena comunicación, base de la armonía

*Hablando se entiende la gente*

### MÁS CLARO, NI EL AGUA

Para que los niños obedezcan nuestras reglas debemos asegurarnos de que las han entendido y eso nos obliga a ser precisos. Si tenemos claridad en lo que estamos pidiendo y en las razones que lo sustentan, podemos encontrar una forma sencilla y directa para transmitir el mensaje a nuestros hijos.

En cada familia se enfrentan o confluyen historias diferentes, maneras de ser, de pensar y de ver el mundo, que a través del diálogo van encontrando coincidencias y puntos de vista divergentes. El diálogo es la base para construir un proyecto de vida común, que enriquezca a cada persona en un clima de respeto.

Cuando la pareja conversa sobre sus creencias, principios, valores y proyectos su relación se consolida. La presencia de los hijos los impulsa y motiva a generar y dar continuidad a este diálogo.



Aunque en algunas familias los padres se han separado y ya no viven juntos, continúan compartiendo la responsabilidad y el compromiso de educar a sus hijos. Entonces, a pesar de las diferencias que existan entre ellos, han de buscar los espacios y estrategias que les permitan llegar a acuerdos básicos para formar a sus hijos.



A veces, es la madre o el padre quien asume de manera exclusiva la responsabilidad de educar, con apoyo, quizá, de la familia cercana, de los abuelos o los tíos. Los adultos que comparten esa responsabilidad, aun cuando no sean los padres, necesitan mantener un diálogo abierto para orientar la educación de cada niño.

Puesto que usamos muchos lenguajes —el de los dichos, los gestos, las actitudes— y como nuestros hechos también hablan, es importante aprender a darles coherencia. Ésta sólo es posible si mantenemos una comunicación honesta y profunda con nosotros mismos. Sólo si sabemos con certeza lo que queremos comunicar, si tenemos claridad en lo que pen-



samos y lo que sentimos, podemos mandar mensajes suficientemente claros al otro.

Aunque cada persona tiene su propia manera de comunicar las cosas, ambos padres deben colaborar para que los niños vivan en un entorno incluyente que les permita sentirse libres para expresar lo que son, lo que sienten y lo que desean. También corresponde a los padres animar a sus hijos (a medida que van creciendo) a decidir por sí mismos.

El amor y la aceptación sustentan el diálogo en familia. Si aprendemos a comunicarnos con palabras sinceras y respetuosas, los niños recibirán mensajes de estímulo y así podrán satisfacer su necesidad de autoestima y pertenencia a su familia. El niño tiene derecho a sentirse amado como el ser único e irreplicable que es. El amor de los padres no está condicionado a lo que hace o deja de

hacer. Sin embargo necesita saber qué conductas son aceptables y cuáles no.

El reconocimiento ayuda a los hijos a reafirmar su propio valor, su capacidad para enfrentar las tareas y los retos, y les permite desarrollar recursos para resolver problemas. Esto los hará sentirse seguros de sí mismos.



Por el contrario, cuando un niño recibe mensajes desalentadores que lo culpan, menosprecian y rechazan, le generan una sensación humillante de devaluación, que provoca rebeldía y resentimiento.

Para que los mensajes de aliento y reconocimiento que damos a nuestros hijos realmente refuercen su autoestima, tienen que ser auténticos, verdaderos, deben reconocer su esfuerzo, sus logros y las actitudes que queremos estimular en ellos.

A veces los padres no somos conscientes de cómo nuestros mensajes pueden devaluar y desalentar al niño. Cuando estamos molestos, fácilmente soltamos frases como: “tenías

que ser tú”; “yo ya sabía que no podía confiar en ti”; “¿sería mucho pedir que hicieras tu tarea?”. Con ironías, burlas, apodosos, etiquetas, comparaciones e insultos no lograremos que la conducta del niño mejore, pero sí conseguiremos que se sienta mal consigo mismo y con los demás.

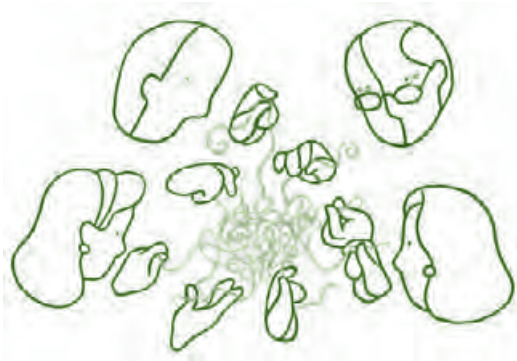
Otra forma de devaluar al niño —sobre la que los padres hemos de tomar conciencia— es la sobreprotección. Cuando hacemos por él aquello que es capaz de realizar por sí mismo, estamos afirmando de manera contundente: “¡tú no puedes!”.

La comunicación es fundamental para manejar las “áreas de conflicto” que se presentan necesariamente en la relación familiar. No se trata de evitar problemas, sino de enfrentarlos y resolverlos juntos.

En cada familia hay situaciones que ponen en peligro la armonía familiar.

Es muy importante que, en primer término, los adultos resuelvan o intenten limitar aquellas situaciones que ponen en crisis la relación entre ellos, para después identificar





las conductas de sus hijos que perturban la convivencia.

Construir un ambiente de concordia y tranquilidad exige de padres e hijos, niños y adultos, un trabajo paciente. Cultivar el afecto, demostrar respeto, escucharnos unos a otros con verdadero interés, son los mejores medios para armonizar la vida cotidiana.

## Lectura

Quisiera ser un televisor. Me gustaría ocupar su lugar para poder vivir lo que vive un televisor en mi casa:

Tener un cuarto especial para mí. Congregar a todos los miembros de la familia a mi alrededor; ser el centro de atención, al que todos quieren escuchar, sin ser interrumpido ni cuestionado; que me tomen en serio cuando hablo.

Sentir el cuidado especial e inmediato que recibe la televisión cuando algo no le funciona. Tener la compañía de mi papá cuando llega a casa, aunque venga cansado del trabajo. Que mi mamá me

busque cuando está sola y aburrada, en lugar de ignorarme. Que mis hermanos se peleen por estar conmigo. Divertirlos a todos aunque a veces no les diga nada. Vivir la sensación de que lo dejen todo por pasar unos momentos a mi lado.

No es mucho, sólo lo que vive cualquier televisor todos los días.

Tomado de Mendivi, Gerardo (comp.), *Huellas perdidas. Antología de lecturas para docentes*, edición del compilador, México, 1992, p. 36.

## Ejercicios

**1. Aprender a hablar.** Recuerda cómo era la comunicación de la familia en que te criaste. ¿Alguien llevaba la voz cantante? ¿Había temas de los que no se hablaba? ¿Qué activida-

des compartían con más gusto? ¿Qué los divertía? ¿En qué ocasiones cantaban? ¿Cómo celebraban los cumpleaños? ¿Hablaban de sus sentimientos? ¿De qué otras maneras los ex-



presaban? ¿Tenían todos las mismas posibilidades de expresarse?

Con el tiempo, ¿te parece que la comunicación se ha mantenido, ha mejorado o se ha hecho más difícil?

**2. Puentes de comunicación.** Elige un momento en que esté reunida tu familia. Puede ser en una sobremesa, después de cenar o en la comida del domingo, cuando nadie tenga prisa por salir. Propónles hablar de su situación. ¿Qué es lo que a cada uno le gusta más o le preocupa de su relación familiar?

Hagan un listado de los obstáculos que cada uno considera impiden la comunicación. Pide a cada miembro de la familia que elabore su propia lista y compártanla. No se vale rebatir. Cada quien debe ser libre de expresar lo que siente sin recibir la censura de alguien más.

- Falta de tiempo.
- Falta de disposición de algunos o de todos.
- Los padres no escuchan.

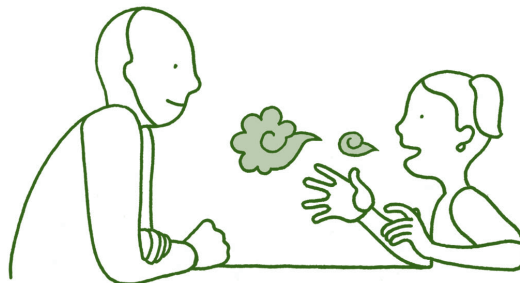
- Los hijos no escuchan.
- Siempre terminamos peleando.

Acuerden cuáles son los principales obstáculos y aporten ideas concretas para solucionarlos.

**3. Por amor al arte.** Si tus hijos aún son pequeños, aprovecha los dibujos que hagan en la escuela o en casa sobre la familia. Pide a cada uno que elija el que más le guste. Enmárcalo y cuélgalo en un lugar visible para que siempre tengas presente cómo la percibe cada uno. Así también sentirán que se valora lo que hacen.


**4. Cinco minutitos.** A veces parece que la falta de comunicación es un problema de tiempo. Nunca encontramos el momento. La próxima vez que hables con alguno de tus hijos o con tu pareja escucha atentamente todo lo que tenga que decir, por lo menos durante cinco minutos. No interrumpas, sólo muestra tu interés a través de gestos y de una mirada atenta.

Comprobarás que en cinco minutos cabe mucha información y que si estamos atentos,



notaremos, en los gestos y la expresión del otro, todo el contenido afectivo que tiene para él lo que nos está contando.

**5. Nutrir la autoestima.** En la próxima oportunidad que tengas, encomienda a tu hijo una

tarea, acorde con su edad, que le permita colaborar con la familia y sentirse orgulloso de su capacidad y de su aportación. Cuando la haya realizado, elógielo con sinceridad y observa las consecuencias. 

# 4

## El difícil arte de la disciplina

*Más vale paso que dure y no trote que canse*

### DEL DICHO AL HECHO, NO DEJAR TRECHO

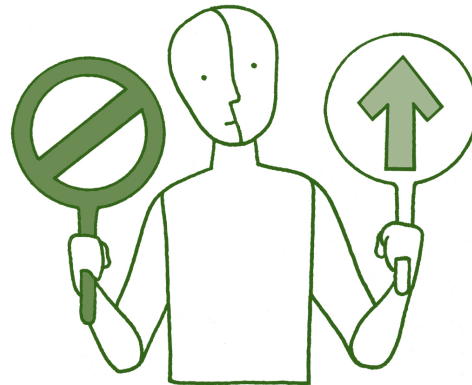
Educar a nuestros niños exige una reflexión constante sobre nuestros actos y sus consecuencias. Tenemos que reeducarnos, mantenernos alerta y abiertos a la autocrítica, asumiendo el desafío de cambiar y crecer junto con ellos.

A demás de una comunicación abierta, amorosa e incluyente, para educar es fundamental establecer normas claras que nos permitan enseñar a nuestros hijos lo que esperamos de ellos y ayudarlos a formar su criterio. Asimismo, estos límites garantizan la seguridad del niño y evitan que corra peligros que por su edad no es capaz de prever.

La disciplina proporciona al niño elementos para autorregular su conducta y formar hábitos que le serán útiles durante toda su vida. Al respetar las reglas nos ponemos límites a nosotros mismos, lo que nos hace autónomos y libres.

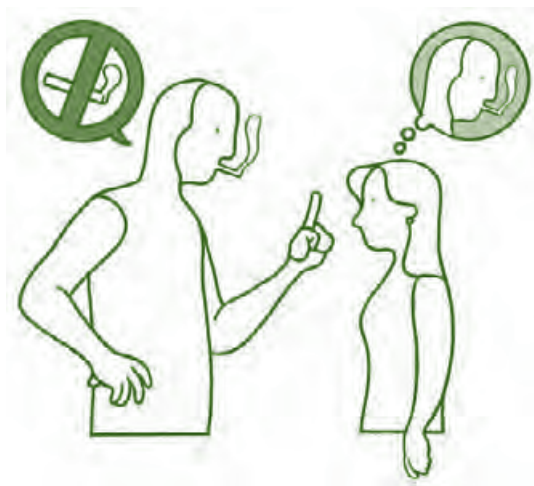
Como hemos dicho, la disciplina es un medio, no un fin en sí misma. Los límites se establecen en función de nuestros valores y

principios, de las circunstancias que vivimos, de la edad y características de cada uno de nuestros niños, del estilo de convivencia que queremos como familia.





Si alguna de estas condiciones se altera, hemos de estar abiertos y dispuestos a modificar las normas, porque ellas son las que nos sirven y no nosotros a ellas. Sin embargo, el momento para ser flexible y negociar no es cuando nuestras normas están siendo puestas a prueba o quebrantadas por nuestros hijos. Modificarlas en ese momento podría hacer pensar a los niños que estamos cediendo ante su insistencia.



Cuando nuestras palabras se apoyan en nuestros actos, los niños comprenden que hay una relación directa entre lo que decimos y lo que hacemos y así aprenden a tomar en serio nuestras palabras.

Los niños pequeños tienen lo que se llama un pensamiento concreto y eso hace que entiendan más claramente nuestros actos que nuestras palabras. Si lo que decimos no corresponde a los hechos, nuestros hijos aprenden

derán a ignorarlo. No estarán seguros de lo que les estamos pidiendo y pondrán a prueba nuestros límites, midiendo hasta dónde pueden llegar.

El niño percibe claramente cuando nuestro “no” significa “quizá”, “a lo mejor”, o “probablemente”. Entonces, lo que conseguimos es iniciar una lucha de poder con él y enseñarle que se puede decir una cosa y hacer otra. En cambio, cuando “no” quiere decir efectivamente “no”, él tiene certeza de que los límites son firmes.

Debemos partir de la convicción de que la disciplina no es un peso que cargamos sobre los hombros de nuestros hijos, sino una herramienta de vida indispensable para que ellos asuman su autonomía y para impulsarlos a que tengan éxito en las actividades que emprendan. Procuremos que nuestro “no” sea firme y sereno, sin agresión.

Hay papás que educan autoritariamente, por lo tanto, sus límites son inflexibles y sus métodos, castigos severos y poco respetuosos.



El miedo puede ser un medio efectivo de control, pero aunque los papás logren reprimir en el momento las conductas negativas de sus niños, no les están enseñando a solucionar sus problemas de manera independiente y, por lo tanto, no promueven su responsabilidad ni su autocontrol. Además corren el riesgo de humillarlos y herirlos profundamente.



Por el contrario, en el estilo permisivo, que representa el otro extremo, los métodos son respetuosos sólo en apariencia, porque en realidad no se promueve con firmeza el acatamiento de los límites. Aquí los padres entran en eternas negociaciones en las que terminan cediendo por cansancio o estallando en aquella furia autoritaria de la que querían apartarse. Hay que tener presente que los niños, en los padres, buscan padres y no compañeros.

Lo mejor, pues, es hacer respetar, con firmeza, los límites establecidos, utilizando métodos que no lesionen la integridad e identidad de nuestros hijos. No buscar reprimir y castigar sino enfrentar al niño con las consecuencias de sus actos.

Los actos tienen consecuencias y si transgredimos una norma tenemos que asumir el costo, además de reparar los daños que hemos causado. Proteger a nuestros hijos de las consecuencias anula su experiencia y su aprendizaje.

Conviene distinguir entre las consecuencias llamadas “naturales” y las que son producto de la decisión de los papás. Las primeras surgen como resultado de una acción concreta del niño: “si sueltas el globo, se va”; “si golpeas el juguete, se rompe”; “si molestas a tus compañeros, no querrán jugar contigo”. En estos casos, lo que nos corresponde a los padres es el difícil arte de no hacer nada: dejar que la consecuencia natural enseñe al niño a no soltar su globo, a no maltratar los juguetes y a tratar cordialmente a sus compañeros. Desgraciadamente en ocasiones los padres somos quienes impedimos su aprendizaje al reemplazar el globo perdido, el juguete roto o culpamos a los compañeros que lo rechazan.

Las consecuencias producidas por decisión de los papás, consisten en medidas disciplinarias o sanciones que se aplican a los niños cuando hacen lo que no está permitido.

Para que estas medidas sean eficaces, los maestros, padres y pedagogos experimentados, hacen las siguientes recomendaciones:

- **Imposición inmediata.** Si dejamos pasar mucho tiempo entre el hecho y su desenlace, el niño no encuentra la relación entre la conducta y lo que ésta ocasiona.



- **Aplicación coherente.** No podemos enseñarles a no pelear, peleando, a que no griten, alzándoles la voz y a que no peguen, mediante golpes.



- **Relación lógica.** Otra característica importante es que la consecuencia que establecemos, debe estar relacionada de manera lógica con la conducta que la provocó, por ejemplo: “Hasta que termines tu tarea, podrás salir a jugar”; “Como rompiste el balón de tu hermano, le tendrás que dar el tuyo”; “Ayer te tocaba lavar los trastes de la comida y no lo hiciste, hoy lavarás los del desayuno”.



- **No agresión.** Las consecuencias sirven para que el niño modifique su conducta. No se trata de agredirlo ni de descalificarlo, sino de sancionar su manera de actuar. Si modifica y repara el daño causado,

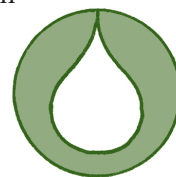


podemos hacer “borrón y cuenta nueva” para darle la oportunidad de reintegrarse a sus actividades. No hay necesidad de continuar recordándole que hizo mal.

- **No agravar conflictos.** Cuando un conflicto ha provocado mucho enojo en el niño, quizá sea útil que por un rato se aisle de los demás para que así tenga el tiempo y el espacio necesarios para calmarse y aceptar las consecuencias. En ocasiones los padres somos los que necesitamos ese tiempo para no dejarnos llevar por el impulso del enojo y reflexionar sobre cuál es la mejor manera de resolver el problema.



- **Claridad y consistencia.** Hay que asegurarnos que las normas son claras y han sido comprendidas. En la práctica, es muy importante que las consecuencias se apliquen consistentemente en toda circunstancia, pues no son castigos que dependen del humor de los papás, sino de límites firmes.



No sólo queremos que esas normas queden claras, también pretendemos que nuestros hijos vayan comprendiendo la lógica que las inspira y su relación con los valores que asumimos.

## Lectura

“No es no

Y hay una sola manera de decirlo:

No.

Sin admiración ni interrogantes, ni puntos suspensivos.

No, se dice de una sola manera.

Es corto, rápido, monocorde, sobrio y escueto.

No. Se dice una sola vez,

No.

Con la misma entonación,

No.

Como un disco rayado,

No.

Un No que necesita de una larga caminata o una reflexión en el jardín no es No.

Un No que necesita de explicaciones y justificaciones, no es No.

No, tiene la brevedad de un segundo.

Es un No para el otro porque ya lo fue para uno mismo.

No es No, aquí y muy lejos de aquí.

No, no deja puertas abiertas ni trampa con esperanzas, ni puede dejar

de ser No, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba.

No, es el último acto de dignidad.

No, es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes.

No, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos revueltos, ni con pena; y menos aún, con satisfacción.

No es No porque no.

Cuando el No es No, se mirará a los ojos y el No se descolgará naturalmente de los labios.

La voz del No no es trémula, ni vacilante, ni agresiva y no deja duda alguna.

Ese No, no es una negación del pasado; es una corrección del futuro.

Y sólo quien sabe decir No puede decir Sí”.

Tomado de *Ararú. Revista para padres con necesidades especiales*, núm.16, (México, noviembre de 1996), p. 24.

## Ejercicios

**1. Péndulo.** Reflexiona sobre la siguiente afirmación: “El autoritario no está seguro de su autoridad, por eso tiene que imponerla

una y otra vez; el permisivo no está seguro de sus afectos, por eso no se atreve a arriesgarlos”.

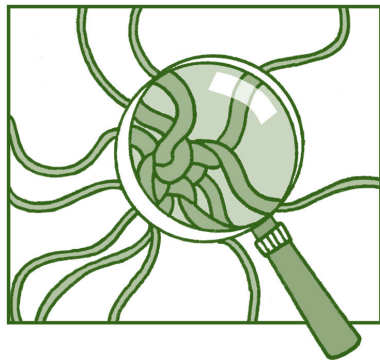
¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿Tu inclinación natural es ser autoritario o permisivo? ¿Qué haces para contrarrestar esta tendencia?

**2. ¿Qué falló?** Piensa en una situación en la que la medida de disciplina que propusiste no funcionó. ¿Por qué falló? Revisa las recomendaciones que aparecen en las páginas 27 y 28. Analiza si las aplicaste.

**3. Áreas de conflicto.** En cada familia hay situaciones, conflictos, diferencias que ponen en jaque la armonía. En la tuya, ¿cuáles son?

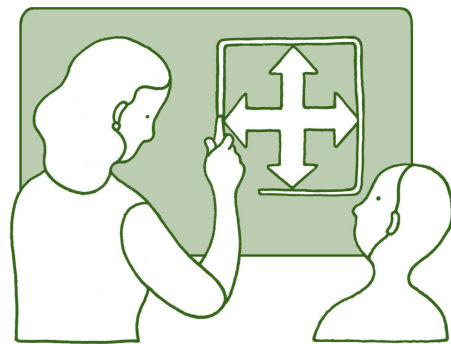
Cuando surja un conflicto reflexiona sobre las causas que lo generaron. Este ejercicio funciona mejor cuando lo pueden hacer el papá y la mamá. Comparen sus observaciones y determinen sobre qué conductas hay que trabajar con más urgencia. Intenten relacionarlas con los valores a los que corresponden.

Es necesario que señalen qué conductas restringirán, cuáles alentarán y qué resultados esperan.




No pretendan que todo cambie de un día para otro. Elijan una conducta que quieran que sus hijos modifiquen. Hasta que no consoliden ese cambio no intenten otros.

**4. Límites claros.** Establecer consecuencias lógicas, proporcionadas y coherentes, exige una reflexión cuidadosa. Tenemos que poner límites que estemos dispuestos a sostener.



Elige dos conductas de tus hijos que quieras modificar y establece para ellas un límite y una consecuencia lógica, que sea aplicable en sus circunstancias.

**5. Código.** En una reunión familiar, explica a tus hijos las determinaciones que has tomado, asegúrate de que entiendan la racionalidad de estas medidas y por qué consideras valiosas las conductas que buscas promover.

Anuncien cuáles serán las conductas, tareas o responsabilidades y las consecuencias de no cumplirlas. No negocien. Escribanlas en una cartulina y péguenlas en un lugar visible para que todos las tengan presentes. 



# Enfrentar los cambios con flexibilidad

*Vara que se dobla, no se quiebra*

## QUE DEL PLATO A LA BOCA, NO SE CAIGA LA SOPA

Al fijar normas no podemos exigir lo imposible. Es necesario partir de una base realista para luego ir ampliando el margen de posibilidad, sin olvidar que muchas veces habrá que modificar las condiciones de nuestro entorno para que las conductas deseadas sean factibles.

Así como no podemos exigirle a un niño de tres años que cuide a su hermano, porque no tiene la madurez necesaria para hacerlo, tampoco es posible imaginar un mundo feliz y armónico surgido espontáneamente o como efecto de imponer sobre nuestros hijos un control total; es preciso modificar poco a poco las conductas que comprometen la armonía de nuestra familia.

Las familias, como las personas que las integran, crecen y cambian. Desde que los hijos llegan, y más tarde, al ritmo en que ellos se desarrollan, se modifican las demandas y necesidades, varían los horarios, los espacios y los acuerdos que entre los integrantes de la familia se hacen para poder convivir.

Cambian las necesidades económicas, la forma como distribuimos nuestro tiempo y las tareas de la vida cotidiana. Asimismo se modifica el modo en que cada uno de los miembros de la familia entiende las reglas y el orden que hemos establecido para convivir.



Hay que estar atentos para reconocer cómo cambian nuestros hijos y sus necesidades. Esto permite hacer oportunamente los ajustes requeridos para adecuarnos a las nuevas circunstancias, cuidando de no renunciar a nuestros valores.

Conviene recalcar que el proceso de crecimiento y desarrollo de los hijos es un reto para la sensibilidad y la inteligencia de los padres. Al entrar a la adolescencia, la persona comienza una etapa de cambios profundos y complejos, estrena facultades y pone a prueba su capacidad, cambia su percepción del mundo y avanza en el camino de descubrirse a sí mismo. Es común que en esa etapa se cuestionen roles, valores y creencias que antes aceptaban, también requerirá más libertad para establecer relaciones y compromisos nuevos.



Es una etapa difícil para el joven y para los padres. La comunicación que antes fluía puede toparse ahora con silencios y reservas, el mundo del joven ya no se limita a la escuela y la familia, conocerá nuevos modelos con los cuales se identificará. La aceptación de sus compañeros y amigos empezará a tener un gran peso para él.



Sin embargo, los jóvenes siguen necesitando —y esto es insoslayable— límites firmes, estímulo y reconocimiento.

Su pensamiento ha evolucionado y son capaces de resolver problemas cada vez más complejos, analizar y evaluar con rigor y creciente espíritu crítico. Sin embargo también requieren padres capaces de escucharlos y dialogar cuando ellos lo necesiten, para afinar, confirmar o contrastar sus puntos de vista.

Conforme crecen se interesan en participar en el establecimiento de las normas y en las decisiones que afectan a la familia, en aportar sus opiniones y en compartir las re-



flexiones sobre las alternativas que la vida les va ofreciendo.

A los padres nos toca seguir apoyando, pero ahora con mayor flexibilidad. Aquí también tenemos que encontrar un punto de equilibrio entre libertad y límites firmes, que les dé seguridad y facilite la exploración y el encuentro con ellos mismos y con los demás.

Tanto los padres como los maestros tenemos una vocación paradójica: formar personas que con nuestro apoyo lleguen a ser capaces de prescindir de nuestro auxilio y caminar por la vida de manera independiente. Educamos bien cuando ayudamos a nuestros hijos a prepararse para no depender de nuestro criterio, sino a formar el suyo propio y a conducirse de acuerdo con sus valores, forjados en un clima de libertad y responsabilidad. Esta es la base del diálogo entre padres e hijos.

## Lectura

El elefante es un animal pesado y memorioso. Cuentan, los que saben de esto, que su capacidad de recordar, que tanta fama le ha dado, a veces se convierte en una trampa que lo ata sin remedio.

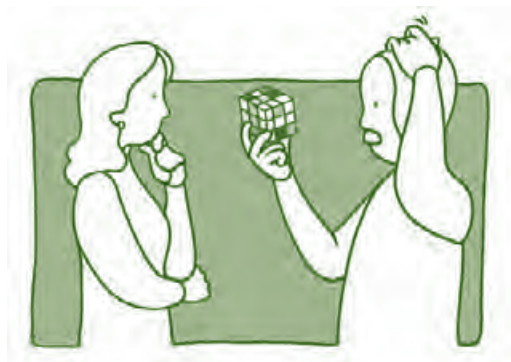
Cuando llevan por primera vez al circo, el entrenador le pone un grillete en la pata y lo encadena a una estaca que hunda en el cemento. El elefante tratará con todas sus fuerzas de zafarse.

Una vez que comprueba que es imposible, no lo intentará nunca más; ni siquiera cuando, más adelante, su entrenador hunda la estaca en aserrín.

Se queda así, fijado en una experiencia de frustración e impotencia. Le sobra memoria y le falta creatividad.

Tomado de Ararú. *Revista para padres con necesidades especiales*, núm.18, (México, mayo de 1997), p. 30.





Los dilemas y las disyuntivas que trae cada día son oportunidades para reflexionar sobre las distintas maneras de percibir y resolver un problema, y también sobre los valores y las conductas que norman nuestra vida.

**1. Diálogo.** En familia platicuen sobre un conflicto reciente que haya ocurrido en la casa. Advértales que no se vale enojarse, se trata de escuchar y respetar las opiniones de los demás. Oír la opinión de los seres queridos y cercanos, aunque no siempre es placentero, es la mejor manera de aprender a ser mejores personas y unir a la familia.


Con calma y sin alterarse, cada miembro de la familia explicará, desde su perspectiva, cuál fue el origen del conflicto y su opinión acerca de cómo fue resuelto. Al final se harán

propuestas para evitar que se vuelva a repetir una situación similar.

**2. De película.** Elige una película para ver con tus hijos. Guíalos para analizar la relación entre los fines y los medios que utiliza cada personaje. Plantea los dilemas que la historia ofrece. ¿Qué otra cosa podía haber hecho? ¿Qué hubiera sucedido? ¿Cómo se hubiera sentido? ¿Había otras opciones o alternativas para resolver el conflicto?

**3. Preguntas fáciles, respuestas difíciles.**

- ¿Cuál es la diferencia entre ser flexible y ser permisivo?
- ¿Cuáles son las señales de que una norma debe ser reconsiderada?
- ¿En qué situaciones consideras que no hay cabida para la flexibilidad?
- ¿Por qué? Haz una lista de tus argumentos.

**4. Compromiso familiar.** Aparten una noche a la semana para destinarlo a un plan familiar. Asegúrense de que todos pueden. Por ejemplo, los miércoles de 7:00 a 9:30. Cada semana un miembro de la familia elegirá la actividad (ir al cine, al parque, cocinar y cenar juntos, etc.). El resto de la familia deberá participar, independientemente de sus preferencias personales. 

# El movimiento se demuestra andando

En muchos de los cuentos que leímos cuando éramos niños, el príncipe debía atravesar, solo, un espeso bosque lleno de parajes maravillosos y de extraños y amenazantes peligros. Estas eran las pruebas que debía superar para llegar al castillo, despertar con un beso a la princesa encantada y asumir el mando de su territorio.

También nuestros hijos tienen que atravesar un paisaje con abismos, montañas y extraordinarias aventuras para llegar a asumir el mando de sus propias vidas, para conquistar la independencia, el dominio y la dirección de su existencia y llegar, como adultos, a realizar sus proyectos y formar su propia familia.

Al igual que para el príncipe del cuento, uno de los requisitos de esta aventura es emprenderla solo. La parte medular de la travesía es un viaje interior que sólo él puede realizar.

La independencia no es un don que alguien entrega, es un valor que cada quien conquista cuando lo ejerce.

Como las hadas o los duendes cómplices, los padres tenemos prohibido penetrar al

bosque, pero sí podemos llenar la alforja del viajero con talismanes y objetos mágicos y esperar que él sepa usarlos oportunamente: un tarro grande de autoestima; cuatro kilos de valentía; espacio para ponerse en contacto con sus sentimientos; un paquete grande de valores; capacidad para decir no, con firmeza, y sí, con entusiasmo; una buena dotación de perseverancia y disciplina; grandes cantidades de optimismo y alegría; una canción y un amigo para los ratos difíciles y un oído siempre abierto para cuando necesite ser escuchado.

Esta alforja no se puede improvisar, hay que empezar a llenarla desde que el niño es muy pequeño. Si está bien abastecida y él sabe utilizar sus recursos, cruzará su propio bosque y encontrará su camino.

Este reto representa para los padres una fuerte exigencia y un esfuerzo amoroso de continuidad. Supone un amor realmente comprometido con cada uno de nuestros hijos, que vaya más allá de las complacencias fáciles, para estimularlos a dar lo mejor de sí.



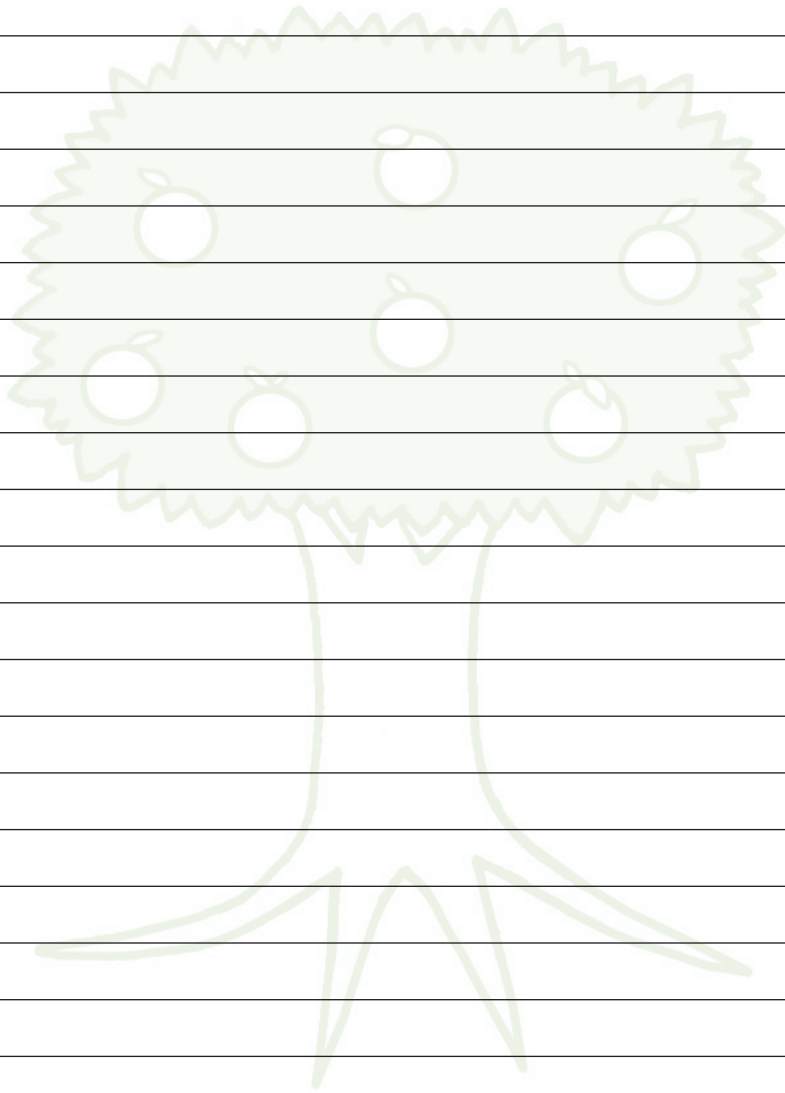
Esto demanda de nosotros, disciplina, paciencia, persistencia, valores vivos y actuales. Los dones que queremos para nuestros hijos los hemos de hacer realidad primero en nosotros mismos. ⑥

# Índice

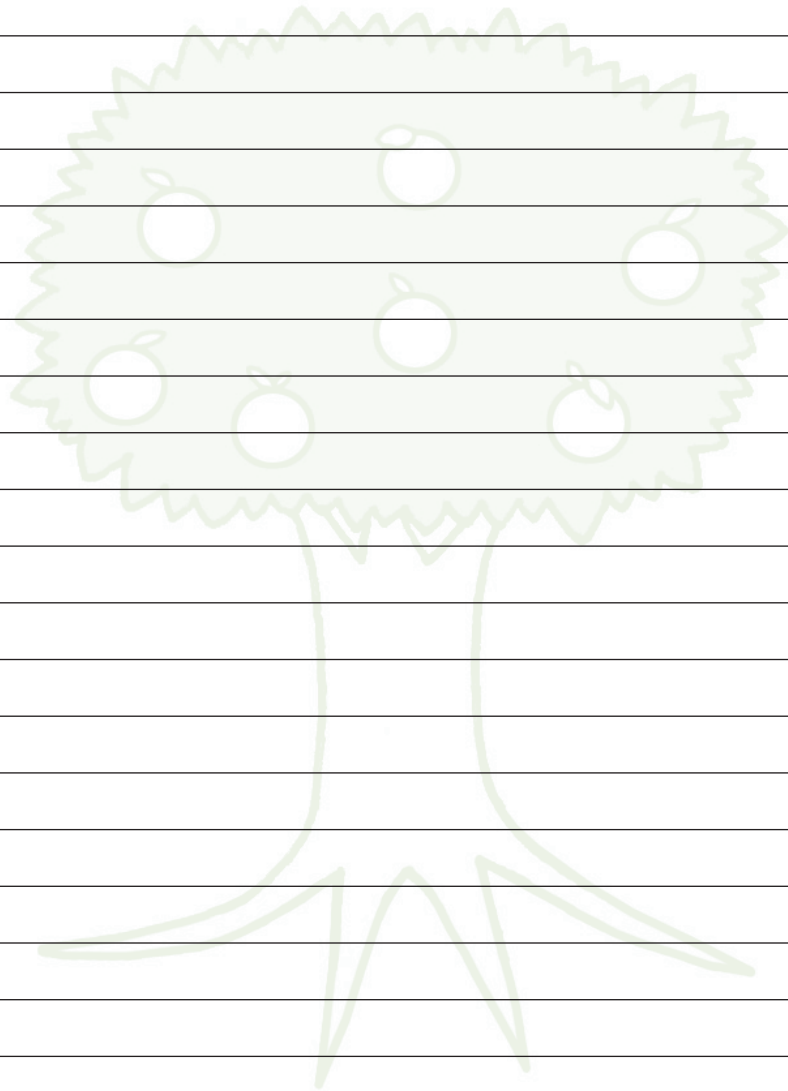
Prólogo. La reconstitución de la familia	5
Introducción	7
1. El compromiso de educar	9
2. Importancia de los valores	13
3. Una buena comunicación, base de la armonía	17
4. El difícil arte de la disciplina	23
5. Enfrentar los cambios con flexibilidad	29
Epílogo. El movimiento se demuestra andando	33



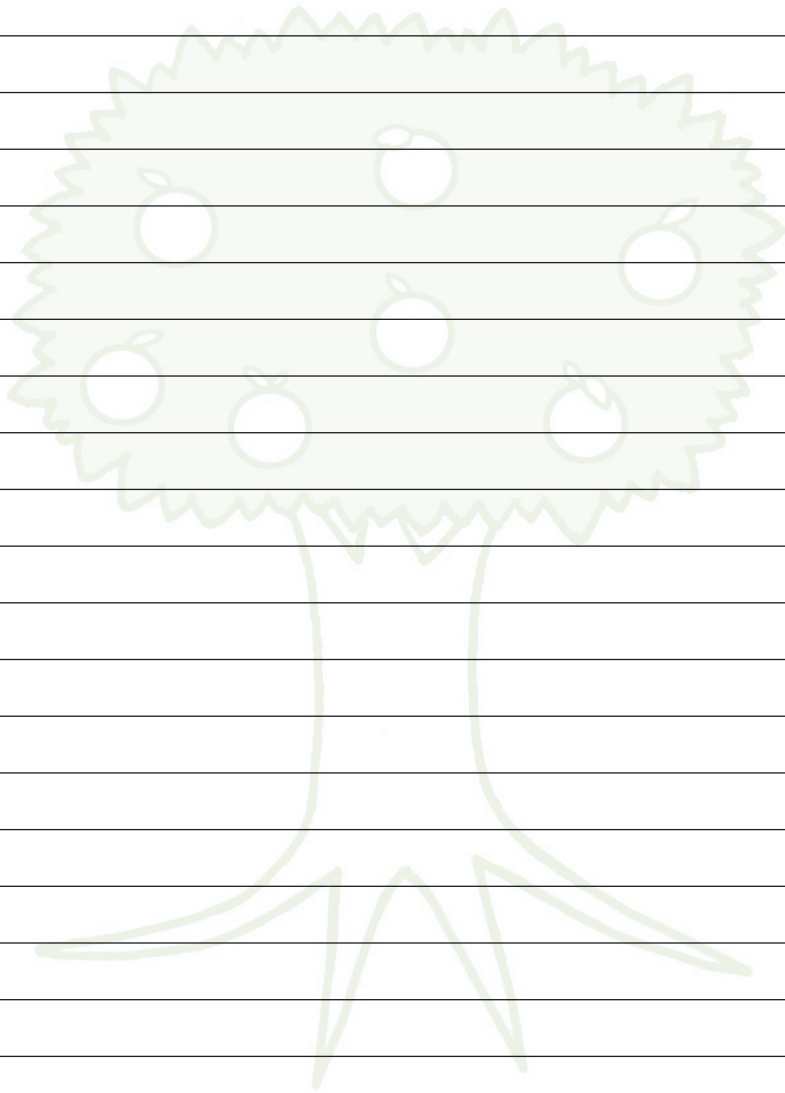
# Notas



# Notas



# Notas









ISBN 970-653-078-9



9 789706 530783