

# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA



GUÍA DE FUENTES DE RECURSOS  
PARA LOS PADRES



# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA

GUÍA DE FUENTES DE RECURSOS  
PARA LOS PADRES

Publicación de  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah, E.U.A.



“ORAD AL PADRE EN VUESTRAS FAMILIAS,  
SIEMPRE EN MI NOMBRE, SEAN BENDECIDOS  
VUESTRAS ESPOSAS Y VUESTROS HIJOS”.

3 NEFI 18:21





# ÍNDICE DE TEMAS

“La Familia: Una proclamación para el Mundo” .....	IV
Introducción .....	V
1. Principios y métodos para las funciones de los padres.....	1
2. Cómo entender el desarrollo de los niños .....	5
3. La forma de comunicarse con amor .....	11
4. La educación de los hijos.....	17
5. Cómo fomentar la confianza .....	23
6. Cómo vencer el enojo .....	27
7. Cómo resolver conflictos .....	33
8. Cómo enseñar a comportarse responsablemente .....	39
9. Cómo aplicar la disciplina.....	43

## **AUTORES DE LAS FOTOGRAFÍAS**

Excepto donde se indica más abajo, todas las fotografías fueron tomadas por Robert Casey. © Robert Casey. Se prohíbe su reproducción.

Página VIII: Christina Smith.

Página 4 (arriba), 6: © Superstock. Se prohíbe su reproducción.

Página 10 (arriba): Matt Reier.

Página 18 (arriba): Steve Bunderson. © 2001 Steve Bunderson. Se prohíbe su reproducción.

Página 18 (abajo): © Dynamic Graphics, Inc.

---

## LA FAMILIA

---

# UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO

### LA PRIMERA PRESIDENCIA Y EL CONSEJO DE LOS DOCE APÓSTOLES DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

*N*OSOTROS, LA PRIMERA PRESIDENCIA y el Consejo de los Doce Apóstoles de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, solemnemente proclamamos que el matrimonio entre el hombre y la mujer es ordenado por Dios y que la familia es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos.

TODOS LOS SERES HUMANOS, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o mujer es una característica esencial de la identidad y el propósito eternos de los seres humanos en la vida premortal, mortal, y eterna.

EN LA VIDA PREMORTAL, los hijos y las hijas espirituales de Dios lo conocieron y lo adoraron como su Padre Eterno, y aceptaron Su plan por el cual obtendrían un cuerpo físico y ganarían experiencias terrenales para progresar hacia la perfección y finalmente cumplir su destino divino como herederos de la vida eterna. El plan divino de felicidad permite que las relaciones familiares se perpetúen más allá del sepulcro. Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos permiten que las personas regresen a la presencia de Dios y que las familias sean unidas eternamente.

EL PRIMER MANDAMIENTO que Dios les dio a Adán y a Eva tenía que ver con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres. Declaramos que el mandamiento que Dios dio a sus hijos de multiplicarse y henchir la tierra permanece inalterable. También declaramos que Dios ha mandado que los sagrados poderes de la procreación se deben utilizar sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados, como esposo y esposa.

DECLARAMOS que la forma por medio de la cual se crea la vida mortal fue establecida por decreto divino. Afirmamos la santidad de la vida y su importancia en el plan eterno de Dios.

EL ESPOSO Y LA ESPOSA tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro, y también a sus hijos. "He aquí, herencia de Jehová son los hijos" (Salmos 127:3). Los padres tienen la responsabilidad sagrada de

educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, de enseñarles a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan. Los esposos y las esposas, madres y padres, serán responsables ante Dios del cumplimiento de estas obligaciones.

LA FAMILIA es ordenada por Dios. El matrimonio entre el hombre y la mujer es esencial para Su plan eterno. Los hijos tienen el derecho de nacer dentro de los lazos del matrimonio, y de ser criados por un padre y una madre que honran sus promesas matrimoniales con fidelidad completa. Hay más posibilidades de lograr la felicidad en la vida familiar cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y mantienen sobre los principios de la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión, el trabajo y las actividades recreativas edificantes. Por designio divino, el padre debe presidir sobre la familia con amor y rectitud y tiene la responsabilidad de protegerla y de proveerle las cosas necesarias de la vida. La responsabilidad primordial de la madre es criar a los hijos. En estas responsabilidades sagradas, el padre y la madre, como iguales, están obligados a ayudarse mutuamente. Las incapacidades físicas, la muerte u otras circunstancias pueden requerir una adaptación individual. Otros familiares deben ayudar cuando sea necesario.

ADVERTIMOS a las personas que violan los convenios de castidad, que abusan de su cónyuge o de sus hijos, o que no cumplen con sus responsabilidades familiares, que un día deberán responder ante Dios. Aún más, advertimos que la desintegración de la familia traerá sobre el individuo, las comunidades y las naciones las calamidades predichas por los profetas antiguos y modernos.

HACEMOS UN LLAMADO a los ciudadanos responsables y a los representantes de los gobiernos de todo el mundo a fin de que ayuden a promover medidas destinadas a fortalecer la familia y mantenerla como base fundamental de la sociedad.

---

*El presidente Gordon B. Hinckley leyó esta proclamación como parte de su mensaje en la Reunión General de la Sociedad de Socorro, el 23 de septiembre de 1995, en Salt Lake City, Utah, E.U.A.*

---



# INTRODUCCIÓN

## EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

Para proteger a la familia de las influencias sociales destructivas se necesitan padres afectuosos y eficaces. El presidente Gordon B. Hinckley declaró lo siguiente: “Quizás nuestra mayor preocupación se centre en las familias. La familia se está desmoronando en todo el mundo. En todas partes se están rompiendo los vínculos tradicionales que unen al padre, a la madre y a los hijos. Tenemos que hacer frente a esto en nuestro propio medio. Hay demasiados hogares destrozados entre los nuestros. El amor que llevó al matrimonio de algún modo se evapora y el odio ocupa su lugar; se quebrantan corazones, los hijos sufren”<sup>1</sup>.

Esta guía es una fuente de información para usted mientras participa en el curso “Cómo fortalecer a la familia”, elaborado por Servicios para la familia SUD. El objetivo de este curso es el de fomentar las relaciones armoniosas y afectuosas de la familia. Las clases se llevan a cabo como otras reuniones de la Iglesia, con los principios del Evangelio que proporcionan la base y la estructura para llevarlas a cabo; además, se incluyen actividades de aprendizaje y consejos profesionales que le ayudarán a adoptar diversos principios y aptitudes.

## SU PARTICIPACIÓN EN EL CURSO

Esta guía ofrece nueve temas que le ayudarán a fortalecer a su familia. El maestro del curso elegirá los temas en los cuales hará hincapié de acuerdo con las necesidades y los intereses de los participantes. El desarrollo de algunos temas tal vez lleve más de una sesión. El curso regular consistirá de 9 a 12 sesiones.

Lean esta guía atentamente y realicen las actividades de aprendizaje para cada sesión. Dedíquense de corazón a aprender el material y a cultivar las destrezas que se enseñan. El máximo beneficio que puedan recibir de este curso será si participan en la clase y aplican las doctrinas y los principios que aprendan.

## La participación en la clase

Este curso tendrá mayor significado para ustedes si participan en él activamente; pueden hacerlo preparándose para las sesiones y tomando parte en los análisis y en las actividades de habilidades de la clase. Al participar, ustedes aprenderán de los otros participantes y, a su vez, ayudarán a enseñarles a ellos. Esfuércense por tener la influencia del Espíritu Santo y traten de que toda su participación sea edificante. Tengan a bien seguir estas reglas cuando intervengan en la clase:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- **Confidencialidad.** Nada de la información personal que se mencione en la clase debe salir de la clase.
- **Brevedad.** Sus comentarios deben ser breves a fin de que los demás también puedan participar.
- **Equidad.** Pueden intervenir tantas veces como el tiempo lo permita con tal de que den la misma oportunidad a los demás.
- **Paciencia y bondad.** Mientras aprenden nuevas técnicas, sean pacientes y bondadosos con sus cónyuges, con sus hijos y con ustedes mismos.
- **Estímulo.** Mientras procuran fortalecer juntos su matrimonio, alienten a los demás participantes y también a su cónyuge.
- **Perdón.** Todos cometemos errores, incluso después de haber aprendido nuevas formas de conducta. Aprendan a perdonarse a sí mismos y a perdonar a los demás.

Se les invita a hablar de sus experiencias en la clase, pero no se deben mencionar asuntos personales y delicados que exijan ayuda eclesiástica o profesional. Cuídense de no decir nada que avergüence a su cónyuge, a sus hijos, o a cualquier otra persona. Si necesitan ayuda individual o una recomendación para un consejero de Servicios para la familia SUD, consulten con el obispo o presidente de la rama.

### **Cómo aplicar las doctrinas y los principios**

Usted progresará a medida que ponga en práctica los principios que aprenda en este curso. El presidente Harold B. Lee indicó: “En realidad, nunca sabemos nada de las enseñanzas del Evangelio sino hasta que hemos experimentado las bendiciones que se reciben al vivir cada uno de los principios”<sup>2</sup>.

Cuanto más practique las técnicas que aprenda, más podrá ponerlas en práctica cuando surja la ocasión. Procure constantemente incrementar su entendimiento de las doctrinas y los principios del Evangelio referentes a la crianza de sus hijos. El Señor le bendecirá en ese virtuoso empeño.

### **PROMESAS A LOS PADRES**

A medida que vaya aprendiendo en este manual los principios y las aptitudes relacionados con la crianza de los hijos, tenga en cuenta las promesas hechas a las familias que realizan de manera regular la noche de hogar, la oración familiar y el estudio de las Escrituras.

#### **La noche de hogar**

Cuando la Primera Presidencia propuso el programa semanal de la noche de hogar para la familia, en 1915, se prometió lo siguiente: “Si los santos obedecen este consejo, les prometemos que recibirán grandes bendiciones; aumentará el amor y la obediencia a los padres; la fe se desarrollará en el corazón de los jóvenes de Israel y éstos recibirán poder para combatir las influencias malignas y las tentaciones que les acosen”<sup>3</sup>.

#### **La oración familiar**

Refiriéndose a las instrucciones del Señor concernientes a la oración familiar, el presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, dijo: “Oren al Padre en sus familias, siempre en mi nombre, para que sean bendecidos sus esposas y sus hijos’ (3 Nefi 18:21). En la actualidad, la Iglesia nos insta a orar en familia todas las noches y todas las mañanas.... Ocurren milagros cuando los integrantes de la familia oran juntos”<sup>4</sup>.



En cuanto a la importancia de la oración familiar, el presidente Gordon B. Hinckley enseñó: “No existe nada mejor para calmar las tensiones familiares, que el orar juntos como familia. El hacer eso, dará como resultado el respeto hacia los padres, traerá la obediencia y el espíritu de arrepentimiento, lo que a su vez eliminará la amargura de los hogares desintegrados. Cuando oramos juntos, reconocemos ante Dios nuestras debilidades e invocamos Sus bendiciones sobre nuestros hogares y sobre los que en ellos moran”<sup>5</sup>.

### El estudio de las Escrituras en familia

El élder L. Tom Perry, del Quórum de los Doce dio la siguiente recomendación: “Nunca dejen pasar un día sin que realicen la oración familiar y la lectura de las Escrituras. Pongan a prueba este programa del Señor y verán cómo bendice sus hogares con más paz, amor, esperanza y fe.

“Les prometo que al realizar la oración familiar y el estudio de las Escrituras diariamente su hogar formará un lazo de seguridad que enriquecerá sus vidas y que preparará a sus familias para afrontar los problemas actuales y las eternidades por venir”<sup>6</sup>.

El presidente Marion G. Romney de la Primera Presidencia enseñó que las familias que estudian juntas las Escrituras recibirán fortaleza y grandes bendiciones. Él dijo: “Estoy convencido por mi propia experiencia y la de mis seres queridos, al igual que lo dijo el profeta José Smith, que uno puede acercarse más al Señor leyendo el Libro de Mormón que cualquier otro libro. No se conformen sólo con oír, sino beban ustedes mismos de su fuente divina”.

“Estoy seguro de que si los padres leen el Libro de Mormón en forma regular y oran, tanto solos como con sus hijos, el gran espíritu de este libro penetrará en su hogar y morará en él; el espíritu de reverencia aumentará y el respeto y la consideración mutua serán aún mayores, desvaneciéndose el ánimo de contención; los padres aconsejarán a sus hijos con más amor y sabiduría, y los hijos serán más sumisos al consejo de los padres; la justicia aumentará; la fe, la esperanza y la caridad, que constituyen el amor puro de Cristo, engalantarán su hogar y su vida, llevándoles paz, gozo y felicidad”<sup>7</sup>.

### NOTAS

1. Véase “Miren hacia el futuro”, por el presidente Gordon B. Hinckley, *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), pág. 215.
3. “¿Sabías que...?”, *Liahona*, junio de 2003, pág. 47.
4. Véase “La cuerda de salvamento de la oración”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 68.
5. Matrimonio y relaciones familiares: Guía de estudio para el participante, Parte B, Lección 16. Título 3 Las bendiciones de la oración familiar, párrafo 20.
6. “Volver a los principios básicos del Evangelio”, *Liahona*, julio de 1993, pág. 102.
7. Véase “El Libro de Mormón”, *Liahona*, julio de 1988, pág. 109.



“LOS PADRES TIENEN LA SAGRADA RESPONSABILIDAD DE EDUCAR A SUS HIJOS EN AMOR Y RECTITUD,... DE ENSEÑARLES A AMAR Y SERVIRSE EL UNO AL OTRO”.

“LA FAMILIA: UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO” (LIAHONA, OCTUBRE DE 2004).





# PRINCIPIOS Y MÉTODOS PARA LAS FUNCIONES DE LOS PADRES

Nunca antes ha habido tanta necesidad de padres cariñosos y eficientes. El presidente Gordon B. Hinckley ha observado que "la familia se está desmoronando en todo el mundo. En todas partes se están rompiendo los vínculos tradicionales que unen al padre, a la madre y a los hijos.... se quebrantan corazones, los hijos sufren"<sup>1</sup>.

¿Qué desafíos encuentra usted al criar a sus hijos?

¿Qué podría hacer usted para ayudar a que sus hijos lleguen a ser personas responsables, respetuosas de la ley y que cumplan con su potencial divino?

## PROTEGER A LA FAMILIA ANTE LA DESINTEGRACIÓN

Muchos hijos experimentan problemas que derivan de la desintegración de sus familias, tales como: depresión, ansiedad, rebeldía, fracaso escolar, aislamiento social, adicción a la pornografía, inmoralidad y el abuso de drogas. El apóstol Pablo advirtió que en los últimos días muchos serán "desobedientes a los padres, ingratos, impíos, sin afecto natural,... amadores de los deleites más que de Dios" (2 Timoteo 3:2-4).

El presidente Hinckley recalcó la urgente necesidad de padres eficientes, para poder así enfrentar esos problemas: "Mi súplica—y cuánto desearía ser más elocuente para expresarla—es el ruego ferviente de salvar a los niños. Demasiados de ellos viven con dolor y temor, en la soledad y en la desesperación. Los niños necesitan la luz del sol; necesitan felicidad; necesitan amor y cuidado; necesitan bondad, alimento y cariño. Todo hogar, no importa lo que cueste la vivienda que lo cobije, puede proporcionar un ambiente de amor que sea un ambiente de salvación"<sup>2</sup>.

## Actitudes en cuanto a las funciones de los padres

Las actitudes sociales en cuanto a la crianza de los hijos suelen influir en la manera en que los padres tratan a sus hijos. Muchos padres se ven influenciados al suponer que sus hijos son (1) malos por naturaleza y requieren duros castigos y reprensión; (2) naturalmente buenos y que si se les permite actuar por sí mismos alcanzarán su mayor potencial; (3) como papeles en blanco y pueden educarse hasta ser la clase de personas que los padres desean. Otros padres perciben a sus hijos como (4) resultados de atributos heredados; (5) capaces de interpretar su entorno, moldear su propia conducta y modificar o abandonar los valores paternos. Aunque en su mayoría estos puntos de vista contienen ciertas verdades, cualquiera de éstos, llevados al extremo, podrían influir en una dirección equivocada a los padres y perjudicar a los hijos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## La luz en cuanto a la verdad del Evangelio

Mediante revelación, los Santos de los Últimos Días conocen la divina naturaleza de la humanidad y la manera en que los padres deben criar a sus hijos. La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce Apóstoles han declarado: “Todos los seres humanos, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divino”. También han enseñado: “He aquí, herencia de Jehová son los hijos” (Salmos 127:3). Los padres tienen la sagrada responsabilidad de educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, de enseñarles a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley.... Los esposos y las esposas, madres y padres, serán responsables ante Dios por el cumplimiento de estas obligaciones”<sup>4</sup>.

Aunque los factores ambientales y hereditarios pueden influir en su desarrollo, todo hijo de Dios posee el libre albedrío. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce, observó: “Por supuesto que nuestros genes, las circunstancias y el medio ambiente tienen mucho que ver e influyen considerablemente en todos nosotros. Sin embargo, hay un territorio íntimo del que somos soberanos—a menos que abdicquemos el poder. En este territorio reside la esencia misma de nuestra individualidad y de nuestra responsabilidad personal”<sup>5</sup>.

Las diferencias entre los hijos pueden requerir de los padres una variedad de formas de proceder, por lo cual tienen que responderles con sabiduría. El presidente Brigham Young exhortó a los padres diciéndoles en cuanto a sus hijos: “...evalúen (a sus hijos), su disposición y su temperamento y procedan de acuerdo con éstos”<sup>6</sup>.

## EL MODELO ACEPTADO PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce establecieron nueve principios divinamente inspirados para guiar a los padres y a las madres en cuanto a la responsabilidad de criar a sus hijos: “Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y mantienen sobre los principios de la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión, el trabajo y las actividades recreativas edificantes”<sup>7</sup>. Estos principios proporcionan la base para la influencia de los padres, la cual ayudará a sus hijos a regresar a vivir con nuestro Padre Celestial.

El más grande de estos principios es el amor (véase Mateo 22:36–40). Lo más importante que usted puede hacer por sus hijos es amarles a la manera de Cristo. Cuando sus hijos sientan y sepan de su amor, muy probablemente escucharán las enseñanzas que les ofrezcan, seguirán su ejemplo y aceptarán la disciplina impuesta. Sus relaciones con ellos deben ser guiadas y motivadas a través del amor. El escuchar sin amor denotará una falta de interés por su parte. La disciplina impuesta sin amor les parecerá injusto dominio. El enseñar sin amor puede conducirles a la apatía. La vida familiar sin manifestaciones de amor resultará en el debilitamiento espiritual de los hijos y conducirá a la desdicha y a problemas en su relación.

Los principios en cuanto a la función de los padres que se enseñan en este curso armonizan con las Escrituras y se asemejan a los de un estilo de crianza paternal denominado *autoritativo*. Este estilo difiere en gran manera de los que son *autoritarios* (controladores, dictatoriales, carentes de ternura y amor) o *permissivos* (con limitado o inexistente control, escasa guía y poca enseñanza).

Los padres autoritativos esperan mucho de sus hijos y también demuestran un alto nivel de cariño y disposición para colaborar; son afectuosos y apoyan a sus hijos. A medida que ayudan a sus hijos, generalmente “les alientan a comunicarse verbalmente y comparten con ellos su buen razonamiento en cuanto a sus normas.... Ejercen un firme control cuando están en desacuerdo con sus hijos, pero no les imponen restricciones.... Guían a sus hijos en sus actividades... y les exhortan a que ayuden en tareas domésticas. De buena gana confrontan a sus hijos hasta lograr la conformidad. Les explican con claridad sus valores y esperan que respeten sus normas”. Es muy probable que los hijos educados de esta manera sean socialmente estables, amigables, auto disciplinados, cooperativos y provechosamente orientados<sup>8</sup>.

**EL PODER DE LOS CONVENIOS**

Usted no está solo en sus esfuerzos para salvar a sus hijos. Nuestro Padre Celestial ha dispuesto sagrados convenios mediante los cuales Sus hijos pueden recibir bendiciones. Cuando usted entra en el convenio del matrimonio eterno y cumple con sus normas, nuestro Padre Celestial le promete la vida eterna (véase D. y C. 132:20). Brigham Young enseñó que los hijos nacidos en el convenio del matrimonio “serán los herederos legales del reino y de todas sus bendiciones y promesas”<sup>9</sup>. José Smith, Brigham Young y Joseph Fielding Smith enseñaron que los hijos cuyos padres sean sellados bajo el convenio matrimonial del templo recibirán bendiciones adicionales. Estas bendiciones ayudan a los hijos a regresar al Padre Celestial, donde permanecerán eternamente unidos a sus fieles padres<sup>10</sup>.

**CÓMO MEDIR EL ÉXITO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS**

Algunos padres tratan de encontrar algunas medidas que les indiquen cuán eficaces son como padres. El presidente Howard W. Hunter sugirió lo siguiente: “Los padres que han tenido éxito son los que han amado, los que se han sacrificado, los que han cuidado, han enseñado y han atendido a las necesidades de sus hijos. Si han hecho todo eso y aun así su hijo es desobediente, contencioso o mundano, puede muy bien ser que, a pesar de ello, ustedes hayan sido buenos padres. Es posible que entre los jóvenes que han venido al mundo haya hijos que serían un problema para cualquier pareja de padres, bajo cualquier circunstancia. En la misma manera, quizás haya otros que serían una bendición y un gozo para cualquier padre o madre”<sup>11</sup>.

**PRACTIQUE**

Repase los nueve principios para la crianza de hijos en la Proclamación para la familia y escoja entre ellos uno que usted pueda ejercitar para fortalecer su familia. Establezca objetivos que sean fáciles de reconocer y medir. Una vez que haya tenido éxito en implementar su proyecto, escoja otro principio y llévelo a cabo.

**ESTUDIO ADICIONAL**

Estudie lo siguiente y considere su aplicación en su propia familia.

“La Familia: Una Proclamación para el Mundo” D. y C. 121:41–44

**NOTAS**

---

1. "Miren hacia el futuro", *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
2. "Salvemos a los niños", *Liahona*, enero de 1998, pág. 67.
3. Véase Craig Hart y otros, "Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship," en *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, editado por David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), págs. 101–103.
4. "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", *Liahona*, enero de 1996.
5. "Según nuestros deseos", *Liahona*, enero de 1997, pág. 21.
6. *Discourses of Brigham Young*, selección de John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), pág. 207.
7. "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", *Liahona*, enero de 1996.
8. Diana Baumrind, "Rearing Competent Children," en *Child Development Today and Tomorrow*, editado por William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), págs. 351–354; citas de págs. 353–354.
9. *Discourses of Brigham Young*, pág. 195.
10. Véase *Doctrina de Salvación*, 3 tomos, tomo II, pág. 149.
11. "¿Se ha extraviado vuestro hijo?", *Liahona*, octubre de 1983, pág. 115.



# CÓMO ENTENDER EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Algunos hijos desarrollan problemas porque sus padres abrigan expectativas inapropiadas e irrazonables sobre ellos. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce, declaró que “un Dios que enseña a Sus hijos puede requerir de ellos cosas difíciles” pero Él “nunca mandará a Sus hijos hacer nada difícil sin prepararles antes el camino (véase 1 Nefi 3:7)”.<sup>1</sup> Nuestro Padre Celestial no espera algo imposible de Sus hijos; así mismo, los padres mortales tampoco deben esperar lo imposible de sus hijos.

¿Es posible que usted espere demasiado o muy poco de sus hijos?

¿Qué información sobre el desarrollo de los niños podría ayudarle a educar con éxito a sus hijos?

## **EL PROGRESO GRADUAL**

Las Escrituras sugieren una progresión ordenada en la vida, inclusive en el desarrollo físico y espiritual. Juan dio testimonio de que Jesucristo “no recibió de la plenitud al principio, sino que continuó de gracia en gracia hasta que recibió la plenitud” (D. y C. 93:13). El progreso gradual es esencial para el desarrollo saludable de los hijos. En su condición de padre o madre, usted puede ayudar al proporcionar un ambiente seguro y de aprendizaje en el cual sus hijos puedan aprender y progresar.

La preparación es un concepto básico que debe tener en cuenta a medida que sus hijos crecen y se desarrollan. Usted podrá prevenir muchos problemas si les permite ir cultivando habilidades a su propio paso. Trate de adaptarse a las necesidades de cada hijo en lugar de intentar que ellos se ajusten a sus expectativas como padre o madre.

## **ETAPAS DE DESARROLLO**

El desarrollo socio-emocional puede considerarse como una serie de etapas que ocurren alrededor de determinadas edades. Usted será más eficiente si las entiende. No se preocupe si sus hijos no concuerdan exactamente con estas descripciones generales. Los niños tienen personalidades únicas y las desarrollan en diferentes etapas<sup>2</sup>.

### **Aprendiendo a confiar desde la infancia**

Cuando usted reconoce y responde con amor a los gestos de su bebé recién nacido, ya sean provocados por hambre o sufrimiento, su bebé aprende a tenerle confianza. Desarrolla la seguridad de que ustedes responderán a sus necesidades en el futuro. Su bebé establecerá con usted un firme vínculo y se sentirá protegido en su entorno. Su amor por su hijo o hija también se acrecentará.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



EL PROGRESO GRADUAL ES ESENCIAL PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LA NIÑEZ. COMO PADRE O MADRE, USTED PUEDE AYUDAR AL PROPORCIONAR UN AMBIENTE SEGURO Y EDIFICANTE.





Cuando los padres no logran satisfacer las necesidades de sus hijos, éstos experimentan inseguridad e inquietud, y encuentran dificultad en desarrollar confianza con otras personas.

### **Desarrollo de la independencia (Edades de 1 a 3)**

El término “los terribles dos años” con frecuencia se emplea para caracterizar la vigorosa conducta de los niños que anhelan ser independientes. (Por lo general, el comportamiento de independencia no comienza hasta los dos años de edad.) Es en esa etapa en que los niños empiezan a saber lo que es el autocontrol, incluso en el funcionamiento intestinal y urinario, y cómo enfrentarse al mundo. En esa etapa de su vida, los niños aprenden a correr, a alimentarse solos, a beber de una taza, a escoger juguetes, a abrir puertas, a subirse a los muebles, a lavarse y secarse las manos. A los dos años de edad suelen ser tenaces y exigentes, y les cuesta mucho adaptarse o resignarse a esperar lo que desean. En su mayoría los niños pasan por esta etapa, sin importar cómo se les eduque.

Usted puede ayudarles al tener paciencia, al permitirles que actúen por sí mismos dentro de ciertos límites, y al darles a escoger alternativas (vea la sesión 8) a fin de evitar contiendas de predominio. Reconozca que esa etapa es sólo transitoria pero significativa para su hijo o hija. Con ayuda y comprensión, su hijo o hija puede obtener un sentido de autodominio que le formará un sentido perdurable de auto respeto y de buena voluntad.

Organice su casa de tal modo que sus hijos puedan correr y explorar sin lastimarse o estropear cualquier cosa. Disfrute de su compañía, comparta algunos momentos con ellos, enséñeles a jugar con otros y léales cuentos al acostarlos. Sea firme pero cariñoso con ellos cuando tenga que disciplinarlos. El decirles “No”, no debería requerir una explicación y por lo general es suficiente indicarles que tal es su decisión.

Siendo que los niños anhelan aprender, estos años de formación constituyen una época ideal para empezar a instruirlos en cuanto a las cosas espirituales.

### **Cómo dirigir sus iniciativas (Edades de 3 a 6)**

Durante estos años, los niños tienen una energía excesiva y tratan de aprender y dominar tareas que les produzcan un sentido de competencia y correlación con su propio mundo. Las fantasías de la niñez son generalmente exageradas, incluyendo las relacionadas con cuestiones de poder y de agresión, las cuales pueden provocarles un mal sentimiento. Cuando los niños carecen de un escape positivo a sus frustraciones, pueden llegar a sentirse indefensos, desdichados y ansiosos.

A los cuatro años de edad, la mayoría de los niños pueden saltar, mantenerse y saltar en un solo pie, andar en triciclo, patear una pelota, y subir y bajar escaleras sin necesidad de ayuda. Comienzan a jugar de forma cooperativa, a hacer muchas preguntas y a participar en juegos de personajes o escenas ficticias. A veces suelen desobedecer las normas y desafiar a los padres, pero también pueden responder de manera sorprendente si se les permite comportarse con madurez.

A los seis años de edad, casi todos los niños pueden andar en bicicleta, atarse los cordones de sus zapatos, lanzar y batear una pelota, hacer botar una pelota y contar hasta 100. A esa edad, muchos de ellos son sensibles y suelen expresar variaciones de amor y de resentimiento. Tienden a exigir atención pero carecen de un firme sentido en cuanto a su personalidad. Quieren hacer las cosas a su manera. Cuando se les dice que hagan algo, pueden ser descorteses y pendencieros.



Usted puede ayudarles con paciencia y cariño, empleando firmeza en tanto que les permite probarse a sí mismos dentro de límites claramente definidos. Establezca normas sistemáticas para ver la televisión, realizar tareas domésticas, completar los deberes escolares e irse a dormir.

Emplee alternativas y consecuencias con respecto a problemas de conducta. Comparta tiempo con sus hijos, léales y tome interés en sus actividades hogareñas y escolares. Organícele el tiempo para explorar, para correr al aire libre y para jugar con otros.

### **Cómo aprender a ser industriosos (Edades de 6 a 12)**

Esta etapa comienza cuando el niño empieza la escuela y continúa hasta llegar a la pubertad. Experimenta placeres y va desarrollando su confianza a medida que aprende, obtiene buenas calificaciones escolares y desarrolla habilidades. El niño ingresa a la cultura social y se siente aceptado y productivo cuando es capaz de hacer las cosas tan bien como los demás. Si esto no sucede, puede sentirse inferior. El resultado de esta etapa es muy importante. Los que logran ser industriosos, frecuentemente encaran con optimismo los desafíos de la vida. Los que no llegan a serlo, suelen formar patrones de conducta autodestructivos.

Ya para los ocho años de edad, los niños tienen un sentido básico de lo que es bueno y malo. Pueden por lo general escribir y con frecuencia tienen un buen sentido del humor. Generalmente son muy activos, sociables y cuentan con un mejor amigo. Ellos quieren “conquistar el mundo”.

A los diez años de edad, comienza la preadolescencia. Estos niños tienden a ser tranquilos, obedientes y dispuestos a llevarse bien con otros. Suelen ser sociables, cooperativos, industriosos y serviciales en su hogar. Valoran a sus padres y las opiniones de sus amigos. Disfrutan de las actividades en grupos de la iglesia y la escuela. Ya para los 12 años de edad, muchas jovencitas comienzan su pubertad. Por lo general, se llevan bien en el hogar y en la escuela, pero muchas experimentan altibajos emocionales y de comportamiento, retozando una y otra vez de la niñez a la adolescencia, siendo responsables e irresponsables, probando reglamentos y dependiendo de ellos. Su apariencia comienza a ser importante y sus amistades pueden cambiar repentinamente.

Usted puede ayudar a sus hijos para que fomenten un interés en cierto logro. Esto se realiza cuando usted demuestra tener interés en sus actividades y reconoce sus esfuerzos. Participe con ellos en algunos proyectos y actividades, y ayúdeles a tener éxito. Dedique el tiempo que sea necesario para escucharlos, ayudarles a solucionar problemas y enseñarles a resolver conflictos. Asista a los eventos en que participen. Incúyalos al establecer normas, expectativas y límites relacionados con la familia y sus consecuencias. Asígneles responsabilidades de trabajo cada vez más importantes. Indíqueles ciertas restricciones para ver televisión. Trate de conocer a sus amigos y sugiera que los inviten a venir a su casa. Nunca critique a sus amigos.

### **Cómo aprender independencia y sentido de identidad (Edades de 12 a 18)**

Al comienzo de la pubertad, el cuerpo de los niños cambia rápidamente. Se manifiestan sentimientos sexuales. Los jovencitos quieren llegar a ser iguales que otros e independientes de los demás, particularmente de sus propios padres.

A la edad de 14 años, en su mayoría los niños no se sienten muy seguros de sí mismos, de su cuerpo físico y de ser aceptables. Tienden a ser idealistas, impulsivos y enérgicos, queriéndolo todo de inmediato. Con frecuencia son egocéntricos, caprichosos y pendencieros, teniendo conflictos con sus padres, a quienes consideran anticuados. Muchos no quieren que se les vea con sus padres en público.

A los 16 años de edad, la mayoría de las niñas ya han pasado por la pubertad y muchos niños están ya en camino. Tienden a estar más seguros en su identidad, pero todavía tratan de discernir entre valores y conceptos, procurando obtener un sentido más claro de sí mismos. Les preocupan las normas sociales y la integración en grupos sociales. Quizás continúen todavía poniendo a prueba las normas y enfrentándose a toda autoridad.

Los padres suelen sentirse amenazados a medida que sus hijos adolescentes procuran ser independientes. En vez de sentirse amenazado, trate de estar agradecido porque sus hijos desean ser autosuficientes. Renuncie gradualmente a su control y permítalos que, progresivamente, administren su propia vida. Si su comportamiento es inaceptable, utilice límites y consecuencias. Aliéntelos a que piensen por sí mismos. Haga un esfuerzo para aceptar sus cualidades sin ser muy defensivo o rechazarles. En caso de tener que confrontarse con impulsos emocionales, manténgase con calma y sea perseverante.

Esté siempre dispuesto a escuchar y ayudar a sus hijos cuando quieran hablar, ofreciéndoles sugerencias para que aprendan a regular su vida. Preste atención a la tristeza y depresión que podrían estar experimentando. Escúcheles en cuanto a sus dificultades y desafíos. Enséñeles maneras de enfrentar la presión y mala influencia que ejercen otros jóvenes. No se ofenda si no quieren estar cerca suyo. Tenga la expectativa de que se obedezcan las normas de la familia. Escoja sabiamente cualquier conflicto que pueda surgir al desobedecer alguna norma e imponga consecuencias cuando sea necesario. No espere la perfección.

### **EXPECTATIVAS REALISTAS**

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce enseñaron así: “En la vida premortal, los hijos y las hijas espirituales de Dios... aceptaron Su plan por el cual obtendrían un cuerpo físico y ganarían experiencias terrenales para progresar hacia la perfección

y finalmente cumplir su destino divino como herederos de la vida eterna”<sup>3</sup>. Para la mayoría de la gente, este progreso incluye las etapas de la infancia, la niñez, la adolescencia y la edad adulta. Como padres, ustedes pueden ayudar a sus hijos durante esas etapas preparándoles para los desafíos de la vida. Las expectativas realistas y el progreso gradual deben de ser principios que los rijan en este proceso. Conozca bien a sus hijos y aprécieles como personas únicas. Demuéstreles el amor que nuestro Padre Celestial nos expresa a todos nosotros.

### **PRACTIQUE**

Repase los principios de desarrollo y determine cómo puede ponerlos en práctica para ayudar a que sus hijos logren su potencial. Considere realizar actividades que vayan de acuerdo con sus edades, tales como leerles relatos, jugar con ellos, demostrarles interés en lo que hagan, ofrecerles oportunidades de aprendizaje, trabajar con ellos y establecer ciertos límites. Aproveche todo momento en que pueda enseñarles.

### **ESTUDIO ADICIONAL**

Estudie estos pasajes de las Escrituras y piense de qué modo se aplican a su familia.

Eclesiastés 3:1

Mosíah 4:27

### **NOTAS**

1. “Lecciones que aprendemos de Lamán y Lemuel”, *Liahona*, enero de 2000, pág. 7.
2. Cierta información en esta sección ha sido adaptada de la obra de Erik H. Erikson *Childhood and Society* (Nueva York: Norton, 1963), págs. 247–263; de Frances L. Ilg, y otros, *Child Behavior* (Nueva York: Harper & Row, 1981), págs. 12–46; y de Louise Bates Ames, y otros, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old* (Nueva York: Dell, 1988), págs. 21–180, 318–323.
3. “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”, *Liahona*, enero de 1996.



# LA FORMA DE COMUNICARSE CON AMOR

Los padres que se comunican a la manera de Cristo pueden cumplir más fácilmente su “responsabilidad sagrada de educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud” y “enseñarles a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan”<sup>1</sup>.

¿Con cuánta eficacia se comunica usted con sus hijos?

¿Qué puede hacer para comunicarse aún más eficazmente?

## LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación pobre es un síntoma y una causa de problemas familiares. Los padres e hijos enojados y frustrados suelen comunicarse en forma destructiva, sintiéndose menos inclinados a escuchar y más dispuestos a utilizar palabras crueles e hirientes. Del mismo modo, cuando se les somete a mensajes despectivos, los padres y sus hijos suelen responder con palabras y acciones inapropiadas. Para que sea posible tener una buena comunicación, a veces es necesario que las personas cambien su actitud con respecto a la vida, a sí mismas y a los demás.

Los padres pueden detener lapsos de comunicación destructiva si cambian la manera de escuchar y responder, creando de ese modo un ambiente saludable que impulse a sus hijos e hijas a tener un cambio de corazón.

## Prácticas perjudiciales de comunicación

Las prácticas usuales de comunicación que desvían a los niños incluyen:

- Reprender, moralizar, predicar, interrogar.
- Minimizar, aplacar, realizar vanas aseveraciones.
- Juzgar, censurar, amenazar.
- Culpar, criticar, ridiculizar.
- Hablar en cuanto a sus propios sentimientos cuando el niño o niña necesita o **n t b s u s**.

## COMUNICARSE A LA MANERA DE CRISTO

Las Escrituras indican que Jesús era *lento en condenar* (véase Juan 8:3–11), *indulgente* (véase Lucas 23:33–34), *compasivo* (véase Juan 11:33–36), *considerado con su familia* (véase Juan 19:25–27), *dispuesto a hacer el bien a cambio del mal* (véase Lucas 22:50–51), *cariñoso con los niños* (véase 3 Nefi 17:21–24), *agradecido* (véase Lucas 7:44–48), *ansioso por servir* (véase Juan 13:4–17), y *dispuesto a sacrificarse* (véase Mateo 26:35–45).



LAS PALABRAS Y EL COMPORTAMIENTO TIENEN EL PODER PARA OFENDER O AYUDAR, PARA INFLIGIR DOLOR Y SUFRIMIENTO O PARA APLACAR SENTIMIENTOS PUNZANTES, PARA CAUSAR DUDA Y TEMOR O ESTIMULAR FE Y VALOR.



El presidente David O. McKay enseñó: “Nadie puede determinar sinceramente que va a aplicar a su vida diaria las enseñanzas de Jesús de Nazaret sin notar un cambio en su naturaleza. La frase ‘nacer de nuevo’ tiene un significado más profundo que el que muchas personas le dan”<sup>2</sup>. A medida que siga las enseñanzas de Cristo, usted superará cualquier práctica de comunicación ineficaz o perjudicial que pudiera estar tomando lugar.

A medida que con el tiempo vaya adquiriendo atributos como los de Cristo, usted podrá controlar mejor sus sentimientos y comportamientos. Será más apto para responder adecuadamente cuando los niños sean irrespetuosos e indisciplinados. En sus actividades con ellos les demostrará su amor.

## CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Los problemas de comunicación van desarrollándose con el tiempo. Es frecuentemente difícil determinar cuándo comenzaron los problemas y quién los inició, y por lo general hace más daño buscar un culpable. He aquí algunos principios para mejorar la comunicación.

### Hacer el bien a cambio del mal

Una manera eficaz de cambiar hábitos perjudiciales de comunicación es seguir el ejemplo de Jesucristo haciendo el bien a cambio del mal. Responda con calma cuando alguien le grita; converse respetuosamente aun si su hijo no le habla con respeto; sea razonable aunque su hijo no lo sea; si su hijo infringe alguna norma de la familia, indíquele cariñosamente las consecuencias (véase sesión 9).

### Resalte lo bueno de sus hijos

Preste atención a sus hijos, sobre todo cuando se comporten debidamente. El prestar atención es un reforzador poderoso. Si les escucha y les habla en buenos momentos, fomentará en ellos una conducta saludable. Sus hijos seguramente repetirán la clase de comportamiento que logre captar su atención.

Ignore todo comportamiento molesto o inadecuado cuando éste sea inofensivo. Cuando la conducta sea ofensiva e impropia, imponga una consecuencia que impida que el niño reciba atención excesiva de su parte (véase sesión 9).

### Escuche a sus hijos

Los niños por lo general se comportan debidamente cuando se sienten valorados y respetados. Usted puede ayudar a que sus hijos se sientan valorados y respetados si les escucha y entiende sus sentimientos. A veces, sus hijos tienen sentimientos que puede que a usted no le agraden. Sin embargo, estos sentimientos no deseados suelen cambiar cuando se les permite hablar acerca de ellos. Algunas sugerencias con respecto a escuchar incluyen:

**Mostrar interés y disposición de escuchar.** Siéntese con sus hijos y présteles atención. Si sus palabras expresan interés pero sus acciones denotan indiferencia o impaciencia, ellos creerán más a su lenguaje corporal que a sus palabras.

**Hacer preguntas que estimulen a su hijo a conversar.** Por ejemplo, podría decirle: “Parece que hay algo que te molesta. ¿Quieres decirme de que se trata?” “Dime cómo lo ves” “Dime algo más”.



***Determinar y definir los sentimientos del niño.*** Si determina y define los sentimientos y forma de pensar de sus hijos, ellos se sentirán reconfortados. Saben que alguien los entiende. Usted podría decirles: "Te dolió que Juan no te invitara a su fiesta, ¿verdad?"

***Escuchar con interés, parafraseando lo que se escucha.*** Escuche con mucho cuidado sin interrumpir. Durante las pausas en la conversación, reitere con otras palabras lo que va entendiendo acerca de lo que su hijo ha dicho y siente. Permita que sus hijos le corrijan si usted no ha entendido correctamente. Sea respetuoso y muestre empatía. No distorsione ni añada nada al mensaje de su hijo.

**Si su hijo está enojado con usted, no le responda a la defensiva**

El élder H. Burke Peterson, de los Setenta, aconsejó: "Escuchamos para comprender mejor, pero eso no quiere decir que tengamos que estar de acuerdo con lo que nos digan"<sup>3</sup>. Si algo de lo que su hijo dijere fuera verdadero, reconozca esa verdad en lugar de ponerse a la defensiva. Los sentimientos de disgusto suelen desaparecer cuando el niño puede hablar acerca de ellos.



**Comparta debidamente sus sentimientos cuando se sienta perturbado**

Los padres, por lo general, cometen sus mayores errores cuando están enojados. Las palabras enfurecidas pueden causar heridas que tardan en sanar. Las expresiones inapropiadas de enojo suelen contener la palabra *tú*. Como por ejemplo: “¿Hay algo que *tú* puedes hacer correctamente?” Frecuentemente, tales expresiones humillan, condenan y causan que los niños intenten defenderse.

Un procedimiento más adecuado es explicarle a sus hijos cómo su conducta le afecta a usted: “Yo me siento frustrado cuando no se han cumplido las tareas asignadas”. Tales expresiones se centran en el hecho concreto sin humillar al niño. Se les llama expresiones en primera persona porque contienen la palabra *yo*. Estimulan en el niño una mejor respuesta. Los niños que son tratados con respeto suelen comportarse de la misma manera.

**Aclare sus expectativas**

Con cierta frecuencia, los padres se sorprenden al descubrir que sus hijos no tienen la menor idea de lo que se espera de ellos. Además de emitir una expresión en primera persona, “yo”, cuando se sienta frustrado, usted debería enviar un mensaje claro de lo que espera de ellos. Por ejemplo: “Tengo la impresión de que te aprovechas de mí cuando te llevo a algún lado y nunca me lo agradeces. Siempre hay que decir “gracias” cuando alguien hace algo por ti. Yo necesito oírte decirlo, y también las demás personas. ¿Le agradecerás, por favor, a la gente que haga algo por ti?”

**Resolver los problemas que disminuyen su habilidad de escuchar**

Algunos padres tienen actitudes e ideas erróneas y poco saludables que interfieren con su habilidad de escuchar, tales como:

- Considerarse responsable de solucionar todos los problemas que sus hijos enfrentan.
- Considerarse responsable de criar hijos exitosos en vez de concentrarse en ser un padre con éxito.
- Querer dominar a sus hijos.
- Estar muy distanciado y ser permisivo, permitiendo que sus hijos tengan demasiada libertad sin supervisión, consejos y establecer límites.
- Temer al fracaso y a la humillación pública.
- Creer que ellos (los padres) siempre tienen razón.
- Necesitar sentirse amados por sus hijos y temer que ellos les rechacen.

Si usted necesita ayuda ya sea con estos problemas u otros similares, consulte con su cónyuge; ayune y ore en busca de orientación; asista al templo y, según lo necesite, entrevístese con su obispo y pregúntele si es posible recibir ayuda profesional.

**EL PODER DE LA COMUNICACIÓN EFICIENTE**

El apóstol Pablo exhortaba: “Sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor” (1 Timoteo 4:12). En su epístola a los filipenses, también enseñó: “Que os comportéis como es digno del evangelio de Cristo” (Filipenses 1:27). Las palabras y el comportamiento tienen el poder para ofender o ayudar, para infligir dolor y sufrimiento o para

aplacar sentimientos punzantes, para causar duda y temor, o estimular fe y valor. Al dominar la manera en que se comunique, usted podrá ejercer una influencia formidablemente positiva en sus hijos.

### PRACTIQUE

Escoja uno de los principios para mejorar la comunicación. Prepare un plan para aplicarlo hasta que comience a dominarlo. Luego escoja otro principio y póngalo en práctica.

### ESTUDIO ADICIONAL

Estudie estos pasajes de las Escrituras y piense de qué modo se aplican a su familia.

Proverbios 15:1      Mateo 15:18      Santiago 3:2      3 Nefi 27:27

### NOTAS

---

1. "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", *Liahona*, enero de 1996.
2. *Enseñanzas del presidente David O. McKay*, pág. 7.
3. "Ayudemos a otros a obtener un testimonio", *Liahona*, julio de 1990, pág. 99.



# LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

El presidente Gordon B. Hinckley destacó la importancia de educar a los niños: "Críen a sus hijos con amor, en la disciplina y amonestación del Señor. Cuiden a sus pequeños; acójelos en sus hogares y críenlos y quiéranlos con todo su corazón"<sup>1</sup>.

*Educ*ar incluye responder a las necesidades personales del niño con bondad y amor. Incluye nutrirle (física, emocional y espiritualmente), amarle, enseñarle, protegerle, ayudarle, apoyarle y alentarle.

¿Cuánto éxito considera que tiene usted al educar a sus hijos?

¿Qué puede hacer usted para mejorar su habilidad para educarles?

## LA NECESIDAD DE EDUCARLES

Los padres desempeñan un papel fundamental al preparar a sus hijos para que enfrenten las numerosas dificultades de la vida. Los hijos que hayan sido debidamente educados estarán mejor preparados para resistir las circunstancias graves que acontezcan en su vida. El educar es una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer por sus hijos.

Desafortunadamente, las madres y los padres que se encuentran muy ocupados suelen desatender a sus hijos. Por muchos años, tanto los padres, los maestros, como los líderes de iglesias y de la sociedad, se han preocupado por el bienestar de los niños desatendidos. De mayor magnitud son los problemas relacionados con la disolución de los matrimonios. Las madres y los padres que contienden en dolorosas relaciones tienen, en general, una reducida capacidad para calmar y consolar a sus hijos. Los hijos suelen sentir el pesar y el abandono relacionados con la discordia matrimonial. Ellos experimentan las consecuencias derivadas de las decisiones de otros y de vivir en un mundo mortal e imperfecto. Aunque algunos de estos problemas parecen ser inevitables, muchos de ellos pueden prevenirse.

Los padres nunca deben descuidar su sagrada responsabilidad en cuanto al cuidado de sus hijos. El presidente Gordon B. Hinckley aconsejó: "Sigamos educando y amando a sus hijos... De todo lo que poseen, nada es tan precioso como sus hijos"<sup>2</sup>. Los padres pueden educar a sus hijos de muchas maneras. Una de las mayores oportunidades para hacerlo es cuando están pasando por un problema o experimentando aflicción.

## CÓMO EDUCAR A LOS HIJOS EN MOMENTOS DIFÍCILES

En un estudio que abarcó 20 años, en el que participaron 119 familias, el psicólogo John Gottman, de la Universidad de Washington, determinó que las parejas que tenían el mayor éxito en la crianza de sus hijos eran capaces de ayudarles cuando éstos más



“CUIDEN A SUS PEQUEÑITOS; ACÓJANLOS  
EN SUS HOGARES Y CRÍENLOS Y  
QUIÉRANLOS CON TODO SU CORAZÓN”.

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



lo necesitaban; cuando se encontraban afligidos y disgustados. Los padres eficientes hicieron cinco cosas, todas ellas tareas educativas, que proporcionaron a sus hijos una base para vivir de una manera mejor. Para describir las actividades de esos padres, Gottman empleó el término “entrenador emocional”. Descubrió que los niños bien educados aprendían a entender e interpretar mejor sus sentimientos, a llevarse mejor con otras personas, y a resolver problemas de manera adecuada. También tenían mejor salud física, calificaciones escolares más altas, mejores relaciones con sus amigos, menos problemas de conducta, sentimientos más positivos y una mejor salud emocional<sup>3</sup>. Los cinco pasos del proceso de adiestramiento<sup>4</sup>, se enumeran a continuación.

### **Paso 1: Perciba las emociones del niño**

Los padres de mayor éxito fueron capaces de reconocer y responder apropiadamente a las emociones de sus hijos. Los sentimientos constituyen una parte integral e importante de la vida. A los padres que perciben y valoran sus propias emociones les resulta más fácil valorar y reconocer las emociones de sus hijos. Los hijos que ven cómo sus padres afrontan los sentimientos difíciles, a menudo aprenden a controlar sus propias emociones.

Los niños suelen mostrar ciertos síntomas cuando hay algo que les molesta. Por ejemplo, podrían manifestar problemas de conducta, tener un cambio en su apetito, aislarse, tener malas calificaciones en la escuela o mostrar un semblante triste.

Si usted es capaz de reconocer cuando su hijo o hija tiene un problema y se preocupa sinceramente por él o ella, estará entonces experimentando empatía. La habilidad de tener empatía incrementará su eficacia al educar a sus hijos.

### **Paso 2: Vea las emociones como una oportunidad para lograr un acercamiento personal**

En ciertas ocasiones, los padres evitan hablar con los hijos cuando parecen estar molestos, quizás por temor a sentirse rechazados o decepcionarles. Muchos padres esperan que las emociones que preocupan a sus hijos desaparezcan de alguna manera. Con frecuencia, estas emociones no se superan sino por medio de algún tipo de ayuda. Hay que ver las emociones negativas de sus hijos como oportunidades de aproximación personal que les ayuden a madurar. Una de las cosas más gratificantes que usted, como padre o madre, puede hacer es ayudarlo a su hijo o hija a resolver sus emociones negativas. Los niños piensan que se les entiende y valora cuando unos padres tiernos y cariñosos reconocen y comprenden sus emociones.

### **Paso 3: Escuchar con empatía legitimando los sentimientos que expresan los hijos**

A medida que su hijo o hija le revela sus emociones, reafirme con sus propias palabras que entiende bien lo que dice, empleando las habilidades prácticas que aprendió en la Sesión 3. Por ejemplo, podría decirle: “Estás triste porque tu amigo se ha mudado”. Si tiene usted dudas acerca de lo que su hijo está diciendo o sintiendo, pídale que se lo aclare. No obstante, las preguntas indagadoras pueden causar que el niño trate de defenderse y se mantenga callado. Las observaciones sencillas suelen tener un mejor efecto. Por ejemplo, usted podría decirle: “Percibí que cuando empezaste a hablar en cuanto a tus calificaciones escolares, parecías estar muy nervioso”. Espere y permítale que continúe. Los niños tienden a continuar hablando cuando les parece que tienen el control de la conversación y que les están escuchando con verdadero interés.

#### **Paso 4: Ayude a su hijo para que reconozca y defina sus emociones**

A veces los padres suponen que sus hijos tienen las palabras necesarias para describir lo que sienten íntimamente. Sin embargo, no siempre poseen un vocabulario para detallar sus emociones. Los padres que les enseñan palabras les ayudan a transformar sentimientos ambiguos, indefinidos o incómodos en palabras descriptivas como, por ejemplo, “tristes”, “disgustados”, “frustrados”, “atemorizados”, “preocupados”, “angustiados”, etcétera. Al ir aprendiendo palabras que describen sus emociones, los niños comienzan a experimentar una sensación de control hacia ellas.

Los niños que carecen de un vocabulario para expresar sus emociones suelen manifestarlas impulsivamente o a través de palabras inapropiadas, tal como “cállate la boca”, “no me molestes”, u otras peores. El mejor momento para enseñarles palabras sobre emociones es cuando se encuentran experimentándolas. Ciertos estudios indican que el determinar y dar nombre a las emociones “puede tener un efecto tranquilizante en el sistema nervioso, ayudando a que los niños se recuperen con mayor rapidez de incidentes desagradables”<sup>5</sup>.

#### **Paso 5: Establezca límites y al mismo tiempo ayude a sus hijos a resolver problemas**

El sentido de control en un niño va aumentando a medida que sus padres le ayudan a que aprenda a dar solución a sentimientos desagradables. El niño tiene que aprender a corregir los pensamientos y las emociones negativas de manera apropiada y emocionalmente aceptable. Mientras ayude a su hijo a dar solución a sus problemas, podría ser necesario que usted estableciera ciertos límites con respecto a la conducta inapropiada. Determine la causa del problema a fin de poder encontrar una solución. Haga preguntas como “¿qué es lo que te hace sentir de esa manera?”. No permita que el niño culpe a otros cuando es evidente que los demás no tienen la culpa.

Una vez que se haya determinado la causa, podría preguntarle: “¿qué crees que va a solucionar el problema?”. Preste mucha atención a las respuestas del niño. Para ayudarlo a considerar otras posibilidades, ofrézcale, según se le ocurran, algunas probables soluciones. Será necesario que usted se adelante al proponer soluciones con los niños más jóvenes. Puede ser de gran ayuda con los hijos mayores utilizar una lluvia de ideas. Manifieste confianza en la habilidad del niño para buscar una solución adecuada. Permítale tomar tanta responsabilidad como le sea posible, ayudándole así a madurar de la dependencia a la confianza en sí mismo. Ayude a sus hijos tanto como sea posible para que den solución a sus propios problemas, desengaños, aburrimientos e infortunios, procediendo usted como maestro y líder según sea necesario.

### **EL VALOR ETERNO DE LA EDUCACIÓN**

Sus hijos responderán favorablemente a medida que usted les eduque con amor, bondad y sensibilidad. El proceso educativo debe comenzar en una etapa temprana y continuar durante toda la vida del niño o niña de manera adecuada de acuerdo con sus necesidades personales.

El presidente Gordon B. Hinckley destacó la necesidad de trabajar conjuntamente con nuestro Padre Celestial al amar y educar a los niños: “Nunca olviden que estos pequeñitos son los hijos y las hijas de Dios y que la de ustedes es una relación tutelar, que Él fue padre antes que ustedes y que Él no ha abandonado Sus derechos paternales ni Su interés en éstos, Sus pequeñitos”<sup>6</sup>.

## PRACTIQUE

Con su cónyuge u otra persona que tenga hijos realice una representación empleando los cinco pasos del proceso educativo. Uno de ustedes podría hacer el papel del niño, mientras que la otra persona podría actuar como el padre o la madre. Practiquen de 5 a 10 minutos y luego intercambien los papeles. Durante la semana y según sea necesario, ponga a prueba con sus hijos el proceso de los cinco pasos.

## ESTUDIO ADICIONAL

Estudie estas Escrituras y considere cómo se aplican a su familia.

Efesios 6:4

Enós 1:1

Mosíah 4:14–16

D. y C. 81:5

## NOTAS

1. Conferencia, Estaca Salt Lake University 3<sup>a</sup>, noviembre 3, 1996.
2. “Los niños y la familia”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 69.
3. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, por John Gottman, Ph.D., con Joan DeClaire, prefacio por Daniel Goleman. Copyright © 1997 por John Gottman. Reimpreso con permiso de Simon & Schuster, Inc., NY., págs. 16–17.
4. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, págs.76–109.
5. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, pág.100.
6. “Palabras del Profeta viviente”, *Liahona*, mayo de 1998, pág. 26.



LOS NIÑOS TIENDEN A EVALUARSE A SÍ MISMOS SEGÚN LA MANERA EN QUE OTROS LES TRATAN, EN PARTICULAR SUS PADRES Y HERMANOS. CUANDO SE LES AMA Y ACEPTA, PROCURAN SENTIRSE APRECIADOS Y ACEPTABLES.







# CÓMO FOMENTAR LA CONFIANZA

Los niños que aprenden a tener confianza progresan más en la vida. Son más sanos, optimistas, socialmente abiertos y emocionalmente seguros que los niños que se comportan con desconfianza. Estos últimos tienden a experimentar más ansiedad, son cohibidos, socialmente reprimidos, frustrados, tímidos y propensos al fracaso.

¿Con cuánta confianza cuentan sus hijos?

¿Qué podría hacer usted para fomentar en ellos una mayor confianza?

## LA NECESIDAD DE INCULCAR CONFIANZA

Una joven de 24 años de edad que ocupaba un magnífico empleo había sido educada en un cariñoso hogar por padres que valoraban sus talentos y sus habilidades. Había logrado éxito en la escuela, tenía muchos amigos, y había participado en numerosas actividades escolares y de la Iglesia. Reflexionando en cuanto a su vida, dijo: “Nunca tuve miedo de probar cosas nuevas porque sabía mi valor con relación a Dios, mis padres y mis amigos cercanos. Todos ellos me alentaron a dar lo mejor de mí. Mientras crecía, el reconocimiento que recibía en mi hogar era muy importante, pero a medida que fui creciendo, se volvió menos importante al saber que Dios me conoce y me ama. Yo sé que si vivo dignamente, de acuerdo a Su plan, todo lo que es más importante en la vida, acontecerá”.

En su mayoría, a los padres les agradecería que sus hijos alcanzaran el nivel de confianza demostrado por esta joven. Por lo general, los niños tienen confianza en determinados aspectos pero no en otros. Un niño puede sobresalir en la escuela, pero sentirse extremadamente inseguro social o físicamente. Otro podría destacar en los deportes pero carecer de habilidades académicas. Los padres necesitan ayudar a sus hijos para que adquieran confianza en áreas donde no la tienen.

## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A CULTIVAR CONFIANZA

A medida que usted vaya cumpliendo los siguientes principios ayudará a que sus hijos adquieran confianza.

### Trate a sus hijos con amor y respeto

Los niños tienden a evaluarse a sí mismos según la manera en que otros les tratan, en particular sus padres y hermanos. Cuando se les ama y acepta, procuran sentirse apreciados y aceptados. Cuando se les ama con condiciones, suelen sentirse valorados sólo si complacen a los demás. Si son maltratados, tienden a sentirse inseguros e indignos.

Los niños irrespetuosos son, a veces, difíciles de amar. Suelen decir y hacer cosas que provocan en sus padres el enojo y la sensación de fracaso. Los padres entonces suelen decir y hacer algo que aumenta en el niño un sentido de indignidad y el deseo de rebeldía.

Jesucristo tenía mucha influencia con la gente porque escogía sabiamente la manera en que les respondía (véase Juan 8:11). Los líderes de la Iglesia y los expertos pueden con frecuencia ayudar a personas afligidas escuchándoles sin reaccionar, dándoles instrucciones sin predicarles y manifestándoles amor y apoyo sin rechazarles. También usted puede manifestar amor y respeto, aun cuando sus hijos desobedezcan.

Procure determinar cuáles son las buenas cualidades de sus hijos. Dígales que les ama y aprecia. Nunca diga algo negativo en cuanto a ellos. Imponga sabiamente determinadas consecuencias cuando sean desobedientes. (Otras sesiones en este libro se enfocan en expresarles amor, en escucharles, en compartir expectativas, en ofrecerles alternativas y en imponer consecuencias de una manera apropiada.)

### **Ayude a sus hijos a tener fe en Dios**

Los niños adquieren mucha confianza cuando se sienten seguros en sus relaciones con nuestro Padre Celestial y en su aptitud para recibir bendiciones espirituales, promesas y orientación en su vida. Jesucristo enseñó: “Al que cree todo le es posible” (Marcos 9:23). Sin fe, nadie puede tener confianza. La confianza proviene también de vivir una vida limpia y virtuosa. Por medio del profeta José Smith, el Señor declaró: “Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente; entonces tu confianza se fortalecerá en la presencia de Dios” (D. y C. 121:45).

Para ayudar a que sus hijos desarrollen su confianza en el Señor, usted debe esforzarse por vivir con fidelidad y virtuosamente, demostrando su propia fe. Sus hijos aprenderán más si usted vive una vida ejemplar. Tiene que criarles “en la luz y la verdad” (D. y C. 93:40), haciendo que las actividades espirituales formen parte de su vida diaria (oración en familia, estudio de las Escrituras, conversaciones acerca del Evangelio y participación en la Iglesia).

### **Ayude a sus hijos a cultivar la integridad personal**

A los niños se les ha dado la luz de Cristo (véase Juan 1:9; Moroni 7:16; D. y C. 93:2) y son capaces de discernir entre lo bueno y lo malo. A medida que los niños escuchan su conciencia y sigan su propio juicio, llegan a ser menos vulnerables a los demás y a confiar más en sí mismos y en su capacidad para tomar buenas decisiones. En tanto que se les enseñe que deben seguir el sabio consejo de sus padres y de los líderes de la Iglesia, tienen que aprender a pensar por sí mismos y a confiar en su habilidad para administrar su vida. Esta capacidad incrementa a medida que maduran, obtienen experiencia y aprenden a seguir la luz de Cristo al tomar buenas decisiones. Los padres pueden ayudar en el crecimiento de sus hijos al ayudarles a evaluar sus pensamientos y acciones personales.

Cuando su hijo o hija le hable en cuanto a algún problema, aliéntele, según su nivel de entendimiento, a que considere sus convicciones personales sobre ello. Hágale preguntas apropiadas, como: “¿Qué sientes al respecto?” “¿Estás conforme con la manera en que has tratado el problema?” “Me has dicho lo que tus amigos piensan que es correcto, pero quiero saber qué piensas tú”. “¿Qué crees que debes hacer?”

Cuando pida a sus niños que evalúen su comportamiento, debe hacerlo con calma, sin acusarles ni condenarles. Si se expresa con severidad o exigencia, su hijo probablemente se concentrará en su reacción en vez de sus sentimientos personales.

### **Ayude a sus hijos a alcanzar su potencial**

Cuando los padres tienen expectativas grandes, pero realistas, sus hijos tienden a tener confianza en que pueden alcanzarlas con mucho éxito. Esta confianza surge especialmente cuando los padres les brindan un ambiente amoroso y alentador en el que los niños pueden aprender intentando las cosas sin ser degradados o condenados si es que fracasan. Cuando sienten que se les ama, apoya y alienta a seguir luchando, los niños no demoran en aprender aun en caso de sufrir derrota.

Ayude a sus hijos a alcanzar su potencial en cosas que son importantes para su futuro. Los niños tienen que aprender a trabajar, estudiar, lograr objetivos, vivir de acuerdo a normas y congeniar con otras personas. A medida que van logrando ser competentes en esas facetas, su confianza incrementa. Enséñeles a trabajar acompañándoles en diversas tareas, especialmente cuando todavía son jóvenes; sea afable y paciente; trate de que disfruten de su trabajo; aliénteles a participar en actividades que le permitan tener éxito; ayúdeles a cultivar talentos y habilidades innatas; no les haga tomar parte en actividades por el simple hecho de cumplir con lo que usted aspira, en particular cuando tales actividades no sean imprescindibles para el bienestar de ellos. Sería motivo para que tanto ellos como usted mismo se sintieran frustrados.

Reconozca los logros de sus hijos; elógieles cuando hagan algo bueno y digno de atención. Al felicitarles, sea concreto y sincero; enfóquese en su comportamiento y el efecto que ello tiene en usted en vez de alabarles. Por ejemplo, un padre podría decirle al hijo que haya obtenido buenas calificaciones escolares: "Esto significa mucho para mí". "Me complace saber que eres tan bueno en la escuela". Por el contrario, decirle, "Eres un buen muchacho", podría sonar carente de sinceridad e inaceptable, especialmente si el niño no se considera una buena persona.

### **Haga participar a los niños en el servicio al prójimo**

Las obras de servicio al prójimo enseñan a los niños a ser generosos y a buscar el bienestar de la gente. El presidente Spencer W. Kimball enseñó en cuanto al valor del servicio:

"En el milagro de servir está implícita la promesa de Jesús de que al perder nuestra vida por su causa, la hallaremos...

"No sólo la 'hallamos' en el sentido de que reconocemos la guía divina en nuestra vida, sino que cuanto más servicio prestamos a nuestros semejantes en manera ética y desinteresada, más se acrecienta el caudal de nuestra alma. El servir a otras personas tiene como consecuencia el aumento de nuestro propio valor como individuos. Nos volvemos más substanciales al servir a los demás; en verdad, es más fácil hallarnos, porque hay más que hallar"<sup>1</sup>.

### **LA CONFIANZA EN EL SEÑOR**

Los niños van teniendo confianza a medida que cultivan la fe, la virtud, la integridad y la capacidad. Como padres, ustedes desempeñan una función importante en lo que se refiere a ayudar a que sus hijos logren perfeccionarse en cada uno de esos aspectos. Es mejor comenzar a hacerlo cuando sus hijos son jóvenes.

Con respecto a la fe en el Señor, el presidente Ezra Taft Benson declaró: “Mi mensaje y testimonio es que Jesucristo es el único que está capacitado para otorgarnos la esperanza, la confianza y la fortaleza necesarias para vencer al mundo y despojarnos de nuestras debilidades humanas. Para lograr esto último, debemos depositar en Él nuestra confianza y vivir de acuerdo con Sus mandamientos y enseñanzas”<sup>2</sup>.

### **PRACTIQUE**

Escoja uno de los principios para ayudar a que sus hijos alcancen una mayor confianza y póngalo en práctica con su familia. Cuando comience a dominarlo, seleccione el aspecto que le siga en importancia y practíquelo.

### **ESTUDIO ADICIONAL**

Estudie estas Escrituras y considere cómo se aplican a su familia.

Alma 53:20–21

Alma 56:41–48

### **NOTAS**

1. “There Is Purpose in Life,” *New Era*, septiembre de 1974, pág. 4.
2. “Jesucristo: Nuestro Salvador y Redentor”, *Liahona*, diciembre de 1990, pág. 4.



## CÓMO VENCER EL ENOJO

El presidente Gordon B. Hinckley enseñó: “El mal carácter es vicioso, corrosivo y destruye la unidad y el amor”<sup>1</sup>.

¿Hasta qué punto perjudican los sentimientos de enojo las relaciones con sus hijos, su esposa u otras personas?

¿Qué puede hacer usted para superar los sentimientos de enojo?

### EL PROBLEMA QUE CAUSA EL ENOJO

En su mayoría los padres suelen enojarse con sus hijos. Los sentimientos de enojo pueden tener un propósito: alertar a los padres de que algo anda mal y que es necesario que se le atienda. Los padres sabios proceden debidamente para evitar que los problemas pequeños aumenten. A veces, los problemas son complicados y no tienen una solución sencilla. Los niños pueden ser rebeldes e irrespetuosos y pueden provocar una y otra vez sentimientos de enojo en sus padres. Éstos no deben entregarse a dichos sentimientos ni tomar represalias en maneras que aumentarían el conflicto.

El élder Lynn G. Robbins, de los Setenta, describió la ira como “el pecado asociado al pensamiento que nos lleva a sentimientos y a comportamientos hostiles; es la causa del enojo hacia otros conductores en la carretera, la llama que se enciende en los campos deportivos y la violencia doméstica en el hogar”<sup>2</sup>. El presidente Gordon B. Hinckley advirtió en cuanto a las trágicas consecuencias del enojo, preguntando: “¿Quién puede calcular las heridas, su profundidad y el dolor, causados por palabras expresadas con ira?”<sup>3</sup>. En todo el mundo hay padres enojados que agreden a sus hijos, verbal, física y sexualmente.

La ira ha sido descrita como “la más seductora de las emociones negativas”<sup>4</sup>. Aquellos que se enojan por lo general creen que su enojo es justificable. A algunas personas les parece que expresar su enojo es muy satisfactorio y estimulante. Se sienten poderosos y superiores cuando intimidan a otros. Sin embargo, la ira puede ser un vicio. Perjudica a los que son víctimas de su atracción seductora. Los padres iracundos pueden intimidar a sus hijos para que sean obedientes, pero los cambios resultantes de conducta suelen ser sólo temporales. Los niños que son obligados a obedecer bajo presión muy probablemente se rebelarán más tarde.

### CAUSAS DEL ENOJO

El enojo frecuentemente aparece cuando una persona percibe una amenaza, una injusticia o un maltrato. Tal sentimiento se manifiesta cuando la persona permanece en la situación, abrumada con pensamientos que por lo general son muy distorsionados y



“¿QUIÉN PUEDE CALCULAR LAS HERIDAS,  
SU PROFUNDIDAD Y EL DOLOR, CAUSADOS  
POR LAS PALABRAS EXPRESADAS CON IRA?”

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





exagerados. Por ejemplo, un padre quizás piense que el hijo que vuelve muy tarde a casa, cualquiera que sea la razón, está desafiándole deliberadamente. Cuando alguien se enoja, su cuerpo se prepara entonces para realizar una acción; su presión sanguínea incrementa, sus músculos se ponen tensos, su respiración aumenta y su mente se concentra en responder a la percibida provocación. En ese estado, muy probablemente usted estallará física o verbalmente, aun en circunstancias que normalmente pasaría por alto.

### **CÓMO VENCER EL ENOJO**

A continuación se enumeran varios principios para ayudarle a superar los problemas relacionados con el enojo que usted podría tener. Lea todos los principios y seleccione los que más le convenga utilizar.

#### **Ore**

Ore con verdadero interés con el fin de obtener ayuda para reprimir los sentimientos de enojo. El ayuno y las bendiciones del sacerdocio también pueden ayudar. Para ser más eficaz, sería conveniente combinar las bendiciones del sacerdocio, las oraciones y el ayuno con una sincera intención de cambiar.

#### **Cómo resolver problemas consecuentes**

Hable con su hijo o hija y resuelva los problemas que a usted le provoquen enojo. Los padres y sus hijos pueden solucionar apaciblemente la mayoría de los problemas. Para encontrar ayuda, repase en el manual las sesiones referentes a la comunicación, cómo resolver conflictos y el empleo de las consecuencias de problemas disciplinarios.

#### **Tome la responsabilidad de su enojo**

Si usted tiene un problema que le cause enojo, debe reconocerlo y aceptar la responsabilidad consecuente antes de poder solucionarlo. Los niños podrían provocarle, pero usted es responsable de cómo ha de reaccionar. Usted puede aprender a controlar su enojo y responder de la mejor manera posible.

#### **Determine los períodos de su enojo**

Si usted se enoja de manera crónica, podría embarcarse en un ciclo de conducta que incluye cuatro fases. En la primera fase usted podría suponer que todo es normal, sin embargo el enojo está al acecho bajo la superficie. Ésta puede ser una fase breve o durar varios días, semanas o más aún. La segunda fase incluye un aumento del enojo donde

usted se enfoca en pensamientos distorsionados que incitan a la ira y entonces planea proceder con enojo. Esta fase podría también durar varios días o semanas a la vez. La tercera fase es la de actuar: usted explota y humilla y agrede física o verbalmente a otra persona. La cuarta fase es la que indica una evidente serenidad en su conducta porque se siente culpable y avergonzado, y trata de disimular su irritación demostrando ser una “buena” persona. Al desvanecerse la cuarta fase, se repite el proceso<sup>5</sup>.

### **Mantenga un registro de sus momentos de enojo**

Un registro de sus momentos de enojo puede ayudarle a considerarlos de manera más edificante. Anote la ocasión y fecha en que un hecho o una persona le haga enojar, incluso la intensidad de su enojo en una escala de 1 a 10, 1 siendo *leve* y 10 siendo *severo*. Anote también los pensamientos que alimentaron su enojo, cómo reaccionó con el enojo (de una buena forma o incapaz de controlarlo), qué pareció haberle ayudado, y qué podría hacer mejor la próxima vez<sup>6</sup>. Si mantiene un registro de sus experiencias con el enojo, aumentará su discernimiento de su ciclo de enojo. Utilizando los principios de esta sesión, usted podrá interrumpir el enojo en las primeras etapas.

### **Suprima todo pensamiento que le provoque enojo**

Trate de encontrar explicaciones alternativas a las circunstancias por las que se siente enojado. Por ejemplo, el niño que es mal educado con usted quizás haya tenido un mal día en la escuela. El hijo que le desafía puede que se sienta aceptado sólo por los compañeros involucrados en comportamientos inaceptables. En cuanto a las situaciones que le molestan, considérelas como problemas que necesitan resolverse, no como hechos amenazantes que demandan una respuesta dramática e iracunda. Trate de cambiar sus pensamientos tan pronto como sea posible. Una vez que su enojo se incrementa, la gente tiende a volverse irracional.

Raymond Novaco, de la Universidad de California en Irvine, ha recomendado el uso de comentarios que desconecten todo pensamiento que provoque el enojo<sup>7</sup>. Tales comentarios podrían incluir: “No voy a ganar nada enojándome. Si me enojo, tendré que pagar un precio que no quiero pagar. No puedo asumir lo peor ni precipitarme en mis conclusiones. Puedo superar esto razonándolo”. Repita mentalmente esos comentarios antes de enojarse a fin de que pueda disponer de ellos cuando surja la necesidad.

### **Salga de la situación**

El mejor momento para actuar es cuando perciba que su estrés está aumentando. A medida que su cuerpo acumule productos químicos, su habilidad para razonar y controlar su conducta va decreciendo. La persona iracunda suele volverse irracional, teniendo un falso sentido de poder que incita a ser agresivo, sin importar el resultado o las consecuencias.

Mida su enojo. Imagine tener un termómetro para medir sus niveles de enfado. Si pierde el control a los treinta grados, salga de la situación antes de que llegue a estar tan caliente. Dígale a su hijo: “Me estoy enojando. Necesito tiempo para calmarme”. No es conveniente culpar al niño diciéndole: “Estás haciéndome enojar”.

### **Determine qué actividades le ayudan a calmarse**

Algunas actividades tranquilizantes podrían incluir: meditar, trabajar, correr, nadar, escuchar música, leer un libro u orar.

No trate de calmarse dando rienda suelta a su enojo o lamentándose por el incidente. Si hace esto, es probable que su enojo incremente. A medida que evalúe el hecho



una y otra vez, es muy probable que continúe exagerando la situación. Al hacerlo, irá justificando en su mente la violenta expresión de su enfado.

### **Comparta sus sentimientos**

El enojo suele expresarse mostrando sentimientos de agravio, temor, desconcierto o desprecio. Algunas personas dudan en compartir estos sentimientos por temor a manifestar debilidad o vulnerabilidad. Sin embargo, a veces se necesita una mayor valentía para ser honesto que para mostrar enojo. Si comparte sus sentimientos subyacentes, resolverá los conflictos más fácilmente. Descubrirá que otras personas se comportan de manera menos defensiva y con mejor disposición para resolver problemas. Su relación con los miembros de su familia mejorará.

### **Procure obtener un cambio espiritual**

El acto de venir a Cristo incluye una transformación espiritual que resulta en una conducta apacible y afectuosa. Como lo explicó el élder Marvin J. Ashton, del Quórum de los Doce, cuando estamos verdaderamente convertidos “nuestro trato con los demás se va llenando cada vez más de paciencia, bondad, amable aceptación y un deseo de tener sobre ellos una influencia positiva”<sup>8</sup>. El enojo pasa a ser menos importante. Su obispo puede ayudarle a preparar un plan para aumentar su espiritualidad.

### **Evite recaer**

Si cambia sus pensamientos y su proceder y emplea otras estrategias de intervención descritas anteriormente, podrá interrumpir el ciclo del enojo y evitar la recaída. Dichas estrategias ofrecen alternativas al enojo. Podrían incluir la ayuda de su familia, amigos, compañeros de trabajo, un obispo y otras personas. Estas estrategias son más eficaces durante las primeras fases del ciclo de enojo: la fase de suponer que todo es normal y la de aumento del enojo.

## **LA PAZ DE DIOS**

El presidente Joseph F. Smith recalcó la importancia de ser bondadosos con los hijos en vez de tratarlos con enojo. “Cuando les hablen, no lo hagan con ira, no lo hagan ásperamente con un espíritu condenador. Háblenles con bondad,... lloren con ellos si es necesario.... Suavicen su corazón; procuren que se enternezcan hacia ustedes. No empleen el látigo ni la violencia, más bien... trátenlos con la razón, con la persuasión y con amor no fingido” (véase *Doctrina del Evangelio*, pág. 310)<sup>9</sup>.

El apóstol Pablo dijo: “La paz de Dios... sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7).

Quienes han luchado contra el enojo saben cuán satisfactorio es sentir paz y libertad al liberarse de esa emoción. Tal como una persona lo describió: “Yo solía andar pensando que necesitaba ofender a quienes encontraba en mi camino. El enojo controlaba mi vida. A medida que fui aplicando los principios del Evangelio y al aprender a pensar de otro modo y apreciar mejor a la gente, mi enojo se desvaneció. Ahora puedo disfrutar de la compañía de otras personas. He recuperado mi vida”.

## **PRACTIQUE**

Utilizando los principios indicados en esta sesión, prepare un plan para resolver cualquier problema relacionado con el enojo en su vida. Interrumpa el enojo durante las primeras etapas antes de que incremente. Incluya a otras personas en su plan, tales como los miembros de su familia, amigos y su obispo.

## ESTUDIO ADICIONAL

Estudie estas Escrituras y considere cómo se aplican a su familia.

Proverbios 16:32    Santiago 1:19    3 Nefi 11:29–30    3 Nefi 12:21–22

### NOTAS

---

1. “Lo que Dios ha unido”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 50.
2. “El albedrío y la ira”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 87.
3. “Nuestras solemnes responsabilidades”, *Liahona*, enero de 1992, pág. 58.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), pág. 59.
5. Véase Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), págs. 67–70.
6. Las sugerencias acerca de llevar un registro personal de los momentos de enojo son adaptaciones de *Men and Anger*, págs. 31–32.
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), págs. 7, 95–96.
8. “La lengua puede ser una espada aguda”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 22.
9. Véase *Doctrina del Evangelio*, pág. 310.



# CÓMO RESOLVER CONFLICTOS

El élder M. Russell Ballard, del Quórum de los Doce, indicó que la familia es uno de los objetivos favoritos de Satanás: “[Satanás] trata de insertar una cuña discordante entre un padre y una madre. Instiga a los hijos a que desobedezcan a sus padres.... Eso es todo lo que precisa, porque Satanás sabe que la manera más segura y eficaz de entorpecer la obra del Señor es disminuir la efectividad de la familia y la santidad del hogar”<sup>1</sup>.

¿Cuánto conflicto existe en su familia?

¿Cómo podría usted ayudar a resolver los conflictos en su hogar a la manera de Cristo?

## EL PROBLEMA DE LOS CONFLICTOS SIN RESOLVER

Una señora anciana recordó con mucho pesar las consecuencias de un conflicto sin resolver en su familia: “Asistiendo al servicio funerario de mi último hermano, me puse a pensar en los trágicos acontecimientos de mi niñez que amargaron a mis tres hermanos, quienes entonces se alejaron de nuestro hogar y del Evangelio restaurado que ha tenido tanto significado para mí. Mi padre, un hombre religioso, era muy exigente y contencioso, castigándonos verbalmente tanto en público como en privado. A medida que mis hermanos fueron creciendo, empezaron a devolverle sus golpes. Las contiendas eran muy desenfundadas y terribles, tornándose en el uso del mal lenguaje y peleas. Mis tres hermanos abandonaron nuestro hogar a una edad temprana, regresando muy raramente para visitar a nuestros padres. Tampoco querían tener nada que ver con la religión adoptada por mi padre”.

Las causas de los conflictos son muchas. Algunos padres son demasiado permisivos, cediendo a los caprichos de sus hijos hasta que la conducta de éstos llega a ser incontrolable. Otros son muy restrictivos, lo cual provoca la rebeldía de sus hijos. Algunos padres reaccionan desmedidamente ante el normal instinto de independencia de sus hijos. Algunos hijos se descarrían y con toda intención se comportan de maneras que transgreden las reglas y normas de la familia.

Los miembros de la familia se acercan el uno al otro y llegan a ser más fuertes cuando solucionan con éxito sus diferencias. Si no se resuelven, los conflictos destruyen las relaciones familiares y provocan mucho pesar.

## CÓMO RESOLVER CONFLICTOS

“Los padres tienen la responsabilidad sagrada... de enseñarles [a sus hijos] a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan”<sup>2</sup>. El resolver conflictos forma parte de ese procedimiento. Repase los siguientes principios para resolver conflictos y decida cuáles pueden ayudarle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“SATANÁS SABE QUE LA MANERA MÁS SEGURA...  
DE ENTORPECER LA OBRA DEL SEÑOR ES DISMINUIR LA  
SEGURIDAD DE LA FAMILIA Y LA SANTIDAD DEL HOGAR”.

ÉLDER M. RUSSELL BALLARD



## Resolver los problemas entre padres e hijos con una actitud cristiana

Demuestre amor y buena voluntad al resolver conflictos, haciendo concesiones con espíritu de compromiso en tanto que sostenga los valores y las normas, esforzándose en persuadir a sus hijos y resistir cualquier manipulación. Enseñe principios correctos y la razón de tener reglas familiares. Aliente a sus hijos a tomar decisiones correctas. Trate de persuadirles cuando traten de argumentar algo. Impóngales consecuencias (vea Sesión 9) cuando escojan ser desobedientes y suplíqueles con ternura cuando estén a punto de cometer serios errores.

### Para poder entenderles, escúchelos

Muchos conflictos suelen evitarse cuando los padres usan buenas habilidades para escuchar y procuran entender a sus hijos cuando éstos están molestos y enojados. Las Escrituras nos enseñan que “la blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios 15:1). Los sentimientos de enojo de su hijo o hija con frecuencia se dispararán cuando él o ella se sientan entendidos. También usted percibirá un cambio en sus propios sentimientos y perspectivas.

### Evite los enfrentamientos

Los padres que se niegan a enfrentarse a un hijo contencioso, no tardan en descubrir que tal contención no será duradera. Las contiendas y las peleas no ocurren cuando una persona rehúsa embarcarse en ellas. Glenn Latham, un Santo de los Últimos Días instructor de padres, recalcó la magnitud del gran ejemplo que Cristo dio al rehusarse a contender con otros, aun cuando fue injustamente acusado y maltratado. Latham observó: “En mi investigación acerca del tratamiento de problemas de conducta me ha sorprendido determinar que si los padres se mantienen tranquilos, mostrando entendimiento y determinados aun ante insultos excesivos, 97 de cada 100 veces, en la tercera directiva [la tercera declaración de las expectativas de los padres], los hijos obedecerán”<sup>3</sup>.

### Siga las enseñanzas de las escrituras al reprender a sus hijos

Podría ser necesario que usted reprenda a un hijo “en el momento oportuno con severidad, cuando lo induzca el Espíritu Santo; y entonces demostrando mayor amor” para que él entonces sienta la seguridad de ese amor (D. y C. 121:43). Esta reprimenda debería acontecer muy raramente y con gentileza. La palabra *severidad* en este sentido no significa con enojo o ímpetu, sino con claridad y distinción.

### Interceda de forma selectiva en los conflictos de sus hijos

Los hijos suelen discutir entre ellos para obtener atención y tratar de que los padres estén de su lado. Tales discusiones pueden colocarlo a usted en una posición difícil. Podría ser que nunca se entere de cómo se inició el conflicto y qué sucedió entre los niños. Si se pone del lado de uno de ellos, podría premiar al que no se lo merece y perjudicar al otro.

Con frecuencia, usted puede ayudar mejor si toma una posición neutral y asigna a los niños la responsabilidad de solucionar el problema. Escuche a cada uno de ellos y repita lo que individualmente tienen que decir. Entonces hágales notar que están culpándose mutuamente en vez de asumir una responsabilidad personal (si tal fuere el caso). Pregúnteles cómo creen que el problema puede resolverse. Escuche lo que tengan que decir. Acláreles verbalmente sus sugerencias y trate de encontrar una posible negociación. Si nada parece suficiente, presénteles un comentario en primera persona [“Yo...”] (vea la Sesión 3) expresando su frustración en cuanto al conflicto y su intención de imponer una consecuencia (vea la Sesión 9) si la contienda no termina. Pídales otra vez sus sugerencias



y vea si puede encontrar una negociación que sea aceptable para ambos niños. Si están de acuerdo con la solución, felicíteles. Si no, imponga la consecuencia.

Si tiene algo que los niños deseen, quizás no haya necesidad de negociarlo. Por ejemplo, si está llevando a sus hijos a un evento deportivo y ellos van discutiendo en el auto, detenga el vehículo y ofrézcales una alternativa: pueden ponerse de acuerdo o los llevará de vuelta a casa. Con frecuencia, la solución menos impuesta es la más eficaz.

### UN MODELO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Algunas familias han utilizado con éxito el siguiente modelo de cinco pasos para resolver conflictos, adaptado de la obra de la psicóloga Susan Heitler<sup>4</sup>. El modelo funciona mejor cuando los miembros de la familia lo entienden y están de acuerdo en utilizarlo.

#### **Paso 1: Manifieste sus posiciones o preferencias**

Cada persona en el conflicto declara su posición o preferencia (cómo resolvería la cuestión) sin temer interrupciones, ataques o ser ridiculizado. A veces, una solución es aparente durante este procedimiento, aunque las soluciones usualmente vienen en el paso 4.

#### **Paso 2: Examine sus preocupaciones fundamentales**

Los miembros de la familia exploran sus posiciones con mayor detalle examinando las preocupaciones que subyacen a dichas posiciones. Tratan de encontrar preocupaciones que sean comunes.

#### **Paso 3: Busque probables soluciones**

Cada persona sugiere soluciones sin ser atacada o ridiculizada. Al considerar diversas soluciones, cada persona propone lo que podría hacer para contribuir a un completo

plan de acción que responda a las preocupaciones de todos. Cada solución, no importa cuán irreal sea, se pone por escrito. Esta libertad fomenta la creatividad de la cual puede emerger una solución práctica.

**Paso 4: Escoja una solución**

Después de haber realizado la lluvia de ideas, los miembros de la familia desarrollarán un plan que responderá a las preocupaciones de cada uno de ellos. Los sentimientos de los padres son importantes, como también los de los hijos. Por ejemplo, una pareja podría pensar que deberían enseñar principios del Evangelio durante la noche de hogar mientras uno de los hijos podría querer solamente participar en algún juego. Para responder a los sentimientos del niño y también a los suyos propios, los padres podrían incluir enseñanzas del Evangelio de tal manera que resulte interesante para el niño o la niña y les resulten fáciles de entender.

**Paso 5: Ponga en práctica la solución**

Al poner en práctica la solución, los miembros de la familia determinan dónde necesitan hacer modificaciones. En algunos casos, podría ser necesario encontrar una solución diferente.

**UN NUEVO CONVENIO**

El presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, nos ha hecho recordar que Cristo introdujo un nuevo convenio que requiere que los hombres y las mujeres cumplan una ley más alta. Las personas no tienen que cumplir más la ley de retribución (véase Éxodo 21:24), sino dejarse guiar por el deseo de hacer el bien, volviendo la mejilla hacia aquellos que les hieran (véase Mateo 5:39). Deben amar a sus enemigos y orar por aquellos que les ultrajen y les persigan (véase Mateo 5:44). Tienen que procurar y seguir los susurros del Espíritu Santo en sus acciones hacia el prójimo<sup>5</sup>.

A medida que su familia se esfuerce por cumplir las enseñanzas de Cristo, resolviendo discrepancias amigablemente, usted disfrutará de amor, paz y armonía en sus relaciones familiares.

**PRACTIQUE**

Escoja una circunstancia de desacuerdo leve en sus relaciones con un miembro de su familia y aplique el modelo de resolver conflictos. Cuando haya aprendido cómo aplicar con éxito tal modelo, utilícelo para resolver un conflicto de mayor importancia.

**ESTUDIO ADICIONAL**

Estudie estas Escrituras y considere cómo se aplican a su familia.

Colosenses 3:21

Mosíah 4:14–15

3 Nefi 12:23–24

**NOTAS**

1. "The Sacred Responsibilities of Parenthood," *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), pág. 89.
2. "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", "Permanezcan firmes frente a las asechanzas del Mundo", *Liahona*, enero de 1996, pág. 117.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting* (Seattle: Gold Leaf Press, 1999), pág. 69.
4. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, por Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 por Susan Heitler. Usado con permiso de W. W. Norton & Company, págs. 22–43.
5. Véase "El fiador de un mejor pacto", *Liahona*, septiembre de 2003, págs. 3–6.



“AQUELLOS QUE HACEN DEMASIADO  
POR SUS HIJOS PRONTO SE DARÁN CUENTA  
DE QUE NO PUEDEN HACER NADA CON ELLOS”.

ÉLDER NEAL A. MAXWELL







# CÓMO ENSEÑAR A COMPORTARSE RESPONSABLEMENTE

Los padres tienen la responsabilidad sagrada de enseñar a sus hijos a guardar los mandamientos de Dios y las normas del hogar y de la sociedad<sup>1</sup>.

¿Con cuánto éxito ha estado enseñando a sus hijos a comportarse responsablemente?

¿En qué maneras puede usted enseñar con mayor eficacia un comportamiento apropiado?

## CÓMO ENSEÑAR APROPIADAMENTE A LOS HIJOS

El Señor ha ordenado que los miembros de la Iglesia deben enseñar a sus hijos a ser devotos y obedientes, a tener fe en Cristo, a arrepentirse de sus pecados, a ser bautizados y recibir el don del Espíritu Santo y a ser diligentes (véase D. y C. 68:25–32). Los padres deben “criar a [sus] hijos en la luz y la verdad” (D. y C. 93:40), porque “la luz y la verdad desechan a aquel inicuo” (D. y C. 93:37). El Señor reprendió a algunos de los primeros líderes de la Iglesia porque no estaban enseñando debidamente a sus hijos (véase D. y C. 93:42–44, 47–48).

Algunos padres no enseñan debidamente a sus hijos porque no entienden o no aplican buenos hábitos de crianza ni los principios del Evangelio. Los padres tienden a criar a sus hijos de la misma manera en que ellos fueron criados. Algunos padres son demasiado tolerantes y otros excesivamente dominantes. Muchos se preocupan tanto con otras cosas que descuidan la responsabilidad de enseñar a sus hijos.

La mejor época para comenzar a enseñar a sus hijos es cuando son muy jóvenes. El autor de Proverbios aconsejó: “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Proverbios 22:6). Los niños nacen con un deseo natural de aprender. Los padres pueden utilizar ventajosamente esta curiosidad, impartiendo con palabras y buen ejemplo lo que sus hijos necesitan para vivir de manera exitosa.

### Enseñe por medio del ejemplo

El élder Delbert L. Stapley, del Quórum de los Doce, elogió el valor de enseñar mediante el ejemplo: “Cuando se le pidió que indicara tres puntos cardinales que ejemplificaran la vida de los grandes maestros de todos los tiempos y que fueran una guía para los nuevos maestros, un hombre sabio dijo: ‘Primero, enseñar por el ejemplo. Segundo, enseñar por el ejemplo. Tercero, enseñar por el ejemplo’ ”<sup>2</sup>. El presidente Thomas S. Monson, de la Primera Presidencia, explicó que Jesús “enseñó el perdón, perdonando; enseñó compasión siendo compasivo; enseñó devoción al dar de Sí mismo. Jesús enseñó por el ejemplo”<sup>3</sup>.

Enseñe a los hijos tanto por medio de acciones como de palabras. Usted será una buena influencia cuando les enseñe a vivir correcta y responsablemente, y su vida esté en armonía con sus enseñanzas. Usted no puede enseñar principios que no conozca o entienda. Estudie las Escrituras, aprenda y aplique en su propia vida los principios del Evangelio.

### **Asigne responsabilidades a sus hijos**

Muchos padres tienden a ser demasiado complacientes con sus hijos y les libran de las responsabilidades por las que una vez ellos mismos tuvieron que pasar; experiencias que les ayudaron a convertirse en personas maduras. Cuando los padres distribuyen bienes y servicios entre sus hijos sin requerirles algo a cambio, sus hijos pierden la motivación para llegar a ser autosuficientes y responsables. En cambio, tienden a volverse haraganes, egoístas y permisivos con ellos mismos. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce, enseñó: “Aquellos que hacen demasiado *por* sus hijos pronto se darán cuenta de que no pueden hacer nada *con* ellos”<sup>4</sup>.

Enseñe a sus hijos a colaborar con usted, comenzando cuando aún son jóvenes y tienen un deseo natural de ayudar. Asígneles tareas comunes según sus habilidades. Las actividades de trabajo en la familia “pueden llegar a ser rituales diarios de amor y pertenencia familiar”<sup>5</sup>.

Enseñe a sus hijos a servir a otros. El élder Derek A. Cuthbert, de los Setenta, enseñó: “Los padres que son sabios ofrecerán a sus hijos, desde muy temprana edad, oportunidades de servicio en el hogar”<sup>6</sup>. Enséñeles a hacer lo mejor que puedan e intentarlo de nuevo cuando fracasen.

### **Aclare sus expectativas**

A veces los padres asumen que sus hijos saben exactamente lo que se espera de ellos. Cuando esas inexpresadas expectativas no se cumplen, los padres se decepcionan. Sus hijos aprenderán mejor si usted:

- Tiene expectativas realistas acerca de ellos.
- Les hablan de sus expectativas clara y amorosamente.
- Demuestra mediante acciones (consecuencias) que para usted las expectativas son algo muy serio.
- Reconoce las acciones de sus hijos cuando ellos cumplen con lo que se les ha pedido que hagan.

Cuando exprese sus expectativas, usted debería:

- Tener claro en su mente lo que desea antes de pedirlo.
- Escoger un momento en que sus hijos no estén estresados, enojados o preocupados.
- Ser positivo y específico. (“Cuando recojas tus juguetes, quiero que los pongas en la caja y luego coloques la caja sobre el estante”.)
- Si fuese necesario, demostrar lo que usted espera. (“Déjame mostrarte lo que quiero decir”.)

Una vez completada la tarea, ofrezca una positiva evaluación sobre los resultados, indicándole al niño cómo la acción les ha beneficiado a usted y a otras personas.

## Enseñe, paso a paso, una conducta responsable

Al dirigir el desarrollo espiritual de Sus hijos, el Señor prescribió la enseñanza de la doctrina fundamental (la *leche*) a fin de prepararles para que reciban luz y conocimiento (la *carne*) (D. y C. 19:22). De una manera similar, los niños necesitan que se les enseñe a efectuar acciones sencillas que sean escalones hacia la conducta que se espera de ellos cuando sean adultos. Podría ser necesario que los niños siguieran pasos graduales para aprender tales cosas como: respetar a la gente, emplear buenos modales, limpiar un cuarto o trabajar en el jardín. El desarrollo de la conducta puede comenzar con tareas simples y fáciles de lograr, según la edad y las habilidades del niño. Por ejemplo, a un niño podría enseñársele a recoger juguetes antes de que aprenda a limpiar todo un cuarto. Con paciencia e ingenio, los padres pueden ayudar a sus hijos para que lleguen a ser personas colaboradoras, serviciales y responsables, evitando muchos problemas a medida que los niños vayan adquiriendo madurez.

## OFREZCA OPCIONES

Así como a las personas adultas, a los niños no les agrada que se les den órdenes. Ordenar a un niño: “Limpia el cuarto ahora mismo”, suele provocar resistencia, tal como “Lo haré más tarde”. Los niños están más dispuestos a cooperar cuando pueden escoger entre dos opciones aceptables. “Me gustaría que recogieras tu ropa antes de salir a jugar esta tarde. ¿Quieres hacerlo ahora, antes de que llegue el autobús o cuando regreses de la escuela?” Las opciones son limitadas, pero los niños pueden escoger por sí mismos, lo cual les ayuda a asumir su propia responsabilidad.

Cuando permita que sus hijos tomen una decisión, asegúrese de que las opciones que les ofrece sean aceptables para usted. Por ejemplo, si le dice a su adolescente: “Puedes cortar el césped ahora, o puedes olvidarte de usar el automóvil mañana por la noche”, su hijo quizás se abstenga de usar el automóvil, pero salga con sus amigos. El muchacho obtiene lo que quiere y el césped queda sin cortar (lo cual para usted es un resultado inaceptable). Sería mejor decirle, “Puedes cortar hoy el césped o limpiar el garaje a fin de que yo tenga tiempo para cortarlo”. En este caso, ambas opciones son aceptables para usted y su hijo puede tomar una decisión.

Las decisiones no deberían incluir castigos: “Puedes cortar el césped ahora, y si no lo haces, estarás castigado durante un mes”. Esta declaración no ofrece una verdadera elección: “Tienes que hacer lo que yo digo o te castigaré”, y provoca resentimiento.

## Participe en actividades familiares

Sus esfuerzos para enseñar se verán incrementados si participa en actividades de la familia. Los niños que trabajan y juegan con usted, tienden a incorporar sus enseñanzas y ejemplo en sus vidas. Planee actividades que sean significativas y agradables para todos. Aun el trabajo puede ser satisfactorio si fomenta buenas relaciones con sus hijos.

## El valor de enseñar un comportamiento responsable

El presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, recalcó así la importancia de enseñar a los hijos un comportamiento responsable: “Si los padres no disciplinan a sus hijos ni les enseñan a obedecer, es probable que la sociedad tenga que disciplinarlos de modo que ni a los padres ni a los hijos les agrada...Sin disciplina ni obediencia en nuestra vida la unidad familiar se viene abajo”<sup>7</sup>. Su familia recibirá mayor paz y felicidad a medida que usted les enseñe con amor a sus hijos que deben obedecer los mandamientos de Dios y las normas del hogar y de la sociedad.

## PRACTIQUE

Considere las necesidades de sus hijos al aprender ellos a comportarse responsablemente. De los principios indicados en esta sesión, escoja uno que le parezca apropiado para cada uno de sus hijos. Una vez que lo haya aplicado con éxito, escoja otro si fuere necesario.

## ESTUDIO ADICIONAL

Estudie estas Escrituras y considere cómo se aplican a su familia

Deuteronomio 6:5–7    1 Samuel 3:13    D. y C. 68:25–29    D. y C. 88:77–79

## NOTAS

1. Véase “La Familia: Una Proclamación para el Mundo” (“Permanezcan firmes frente a las asechanzas del mundo”, *Liahona*, enero de 1996, pág. 117.)
2. En *Conference Report*, abril de 1969, pág. 44; o *Improvement Era*, junio de 1969, pág. 69.
3. “Los que aman a Jesús”, *Liahona* enero de 1999, pág. 5.
4. En *Conference Report*, abril de 1975, pág. 150; o *Ensign*, mayo de 1975, pág. 101.
5. Kathleen Slauch Bahr y otros, “The Meaning and Blessings of Family Work,” en *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, editado por David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), pág. 178.
6. “La espiritualidad del servicio”, *Liahona*, julio de 1990, pág. 14.
7. “Enriquezcamos nuestra vida mediante la noche de hogar”, *Liahona*, junio de 2003, págs. 4-5.



# CÓMO APLICAR LA DISCIPLINA

Los hijos van aprendiendo a medida que efectúan elecciones diarias y experimentan las consecuencias de las mismas. Aquellos que obedecen los mandamientos de Dios, trabajan con dedicación y cumplen las leyes de la sociedad, tienen mejores oportunidades para vivir productivamente y con buenos resultados. Los que son haraganes y desobedientes, por lo general llegan a ser adultos sin estar preparados para vivir con éxito. Al final, todos experimentamos las consecuencias de nuestras acciones. Los justos recibirán la vida eterna, mientras que los pecadores que no se arrepientan irán al castigo eterno (véase Mateo 25:46). Los padres pueden aplicar las consecuencias disciplinarias de modo que ayuden a sus hijos a aprender a comportarse responsablemente.

¿Hasta qué punto permite usted que sus hijos afronten las consecuencias de sus acciones?

¿Cómo puede usted aplicar con eficacia las consecuencias disciplinarias?

## EL VALOR DE LAS CONSECUENCIAS

El obispo presidente H. David Burton observó: “Los padres con más cosas del mundo suelen tener dificultades para decir no a las exigencias de hijos consentidos. Sus hijos corren el riesgo de no aprender valores importantes, como el trabajar arduamente, el posponer la recompensa, el ser honrados y el tener compasión”<sup>1</sup>. Según William Damon, director del *Stanford Center on Adolescence*, las acciones de muchos padres alienan a sus hijos a ser vanidosos e irresponsables. Dichos padres intentan fortalecer la autoestima de sus hijos diciéndoles lo extraordinarios que son sin que se les requiera hacer algo importante<sup>2</sup>. Esta innmerecida alabanza suele resultar en niños y adolescentes con actitudes de holgazanería, exigencia, irrespetuosidad e irresponsabilidad. Los padres tolerantes requieren muy poco de sus hijos y les proporcionan muy pocas o ninguna consecuencia cuando desobedecen o se niegan a trabajar.

Los padres pueden enseñarles a sus hijos a comportarse responsablemente si aplican consecuencias. Los niños que reciben consecuencias positivas por comportarse responsablemente, están más dispuestos a repetir tal conducta. Los padres que protegen a sus hijos de las consecuencias negativas por mala conducta, no están ayudándoles, sino impidiéndoles que aprendan el valor de la obediencia.

El presidente Joseph F. Smith enseñó que es importante considerar a los hijos como responsables cuando su comportamiento es inapropiado: “No permita Dios que haya uno de nosotros tan imprudentemente condescendiente, tan irreflexivo y tan superficial en nuestro cariño por nuestros hijos, que por temor de ofenderlos no nos atrevamos a



LOS PADRES QUE PROTEGEN A SUS HIJOS DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS POR MALA CONDUCTA, NO ESTÁN AYUDÁNDOLES SINO IMPIDIÉNDOLES QUE APRENDAN EL VALOR DE LA OBEDIENCIA.



marcarles el alto en un curso errado, en hacer las cosas malas y en su desatinado amor por las cosas del mundo más que por las cosas de la justicia”<sup>3</sup>.

## CÓMO APLICAR LA DISCIPLINA

Los siguientes principios le ayudarán a establecer apropiadamente las consecuencias. A medida que los lea, considere cómo podría usted aplicar eficazmente la disciplina con sus hijos.

### Determine y reconozca toda conducta apropiada

Los hijos tienden a repetir los comportamientos que atraen la atención de sus padres. Según Glenn Latham, consultor familiar Santo de los Últimos Días, “Por lo general, los padres ignoran del 95 al 97 por ciento de todas las cosas buenas y apropiadas que hacen sus hijos. Pero si un hijo se comporta mal, es más probable que los padres presten de 5 a 6 veces más atención a tal comportamiento”<sup>4</sup>. Cuando los padres sólo reaccionan a las cosas negativas que sus hijos hacen, no debe sorprendernos que éstos se comporten mal.

Usted puede reforzar un comportamiento deseable al demostrar interés en lo que haga su hijo y participar con él de manera positiva sonriéndole, expresándole gratitud o simplemente dándole una palmadita en la espalda. Todo elogio debe ser genuino y referirse a la conducta del niño y al valor que tiene para usted y para otras personas. Por ejemplo: “Aprecio mucho que ayudes a limpiar la cocina. Me complace compartir el tiempo contigo, y las tareas se cumplen más rápidamente”. Elogiar directamente al niño (“Tú eres muy bueno”) podría interpretarse como un acto poco sincero o manipulador.

### Permita que sus hijos afronten las consecuencias naturales propias de determinadas situaciones

Las consecuencias naturales siguen automáticamente a las acciones. Por ejemplo, el niño que no estudia para un examen escolar, generalmente obtiene una calificación más baja. El adolescente que recibe una sanción por exceso de velocidad tiene que pagar la multa. La gente aprende rápidamente a raíz de las consecuencias naturales porque éstas acontecen a pesar de las protestas o discusiones en su contra. Si los padres protegen a sus hijos de las consecuencias naturales, tales como pagar la multa de tráfico por ellos, les privan de valiosas lecciones.

Las consecuencias naturales pueden perjudicar a los hijos que son demasiado jóvenes para entenderlas. Por ejemplo, a un niño que apenas empieza a caminar puede protegerse de tocar una estufa caliente o de caminar solo por una corriente de agua o de jugar en una calle de mucho tránsito.

### Aplique una disciplina lógica

Los padres imponen consecuencias lógicas de acuerdo con el comportamiento del niño. Por ejemplo, al niño que se comporta mal durante la cena podría pedírsele que salga de la mesa hasta que esté dispuesto a comer en silencio. Las consecuencias lógicas logran un mejor resultado cuando tienen sentido para el niño, indican respeto y requieren que él mismo pague un precio. Impóngalas de manera firme y amigable, no con enojo, o provocarán resentimiento. He aquí dos ejemplos: (1) Un hijo suele llegar tarde para la cena, así que los padres recogen la comida y le dicen que se le servirá a la mañana siguiente; (2) Un adolescente que es arrestado por robar en un comercio llama a casa

y exige que lo vengán a buscar inmediatamente, pero sus padres le permiten que pase la noche en la cárcel.

Usted podría también emplear consecuencias que parecen ser menos lógicas, tales como negarles el privilegio de ver la televisión cuando sus hijos no han hecho su trabajo. La conexión tiene que ver con tareas y privilegios. El ver la televisión es un privilegio que se obtiene al ser responsable. El hijo que sea irresponsable podría perder un privilegio.

### **Asigne responsabilidades a su hijo**

Es más probable que los hijos mejoren su comportamiento cuando ayuden a determinar el curso de acción que deben seguir. Al confrontar una conducta problemática y antes de imponer una consecuencia disciplinaria, usted podría analizar el problema con su hijo, preguntándole cómo habrá de corregirlo. Permítale aceptar la responsabilidad de solucionar el problema. Si el hijo o la hija rehúsa embarcarse en esta clase de conversación, usted deberá proceder con la consecuencia.

### **Permita que las consecuencias efectúen la enseñanza**

Cuando los padres aplican consecuencias disciplinarias, los hijos a veces reaccionan con enojo y quieren discutir. La mejor enseñanza surge cuando usted dice pocas palabras pero prosigue con las consecuencias. Si existe una buena conexión entre la infracción y la consecuencia, el hijo se sentirá responsable y aprenderá de la experiencia. No obstante, si le impone una consecuencia y entonces discute al respecto, el hijo se concentrará en ganar la discusión y perderá de vista la razón de la consecuencia. Del mismo modo, gritar y moralizar tampoco suele tener buen resultado y sólo provocará resentimiento en el niño. Permita que las consecuencias efectúen la enseñanza. En cada caso, aplique las consecuencias con amor y bondad (véase D. y C. 121:41–42).

### **Utilice “tiempo para meditar”**

El *tiempo para meditar* es una forma de disciplinar que se utiliza más eficazmente con niños de tres a ocho años de edad. Consiste en mover a un niño de una situación conflictiva a otra habitación o lugar donde no reciba atención. El tiempo para meditar ayuda especialmente a los niños que se distraen con facilidad; no ayuda a los niños destructivos que se hallan en una lucha de poder con sus padres. Cuando imponga tiempo para meditar, permanezca en calma y explíquelo por qué está utilizándolo. Pídale al niño que piense cómo se solucionará el problema. Indíquele cuánto tiempo dedicará para meditar y que regrese al concluirlo (una regla general es un minuto por cada año de vida del niño; es decir, un niño de cinco años de edad toma cinco minutos de tiempo para meditar).

### **Procure establecer por adelantado un acuerdo sobre las normas y las consecuencias**

Los consejos de familia, las noches de hogar para la familia y las entrevistas personales son muy buenas ocasiones para incluir a los hijos en analizar las normas de la familia, la razón en que se basan y las consecuencias por desobedecerlas. Trate de establecer un acuerdo en cuanto a las normas y las consecuencias.

Cuando un niño quebranta una regla, usted puede hacerle recordar la regla y las consecuencias. Entonces será menos probable que el niño considere las consecuencias como castigos. Podría expresarle una genuina empatía por haber perdido privilegios.





Generalmente, los padres tienen una mejor relación con sus hijos cuando éstos entienden y aceptan las normas de la familia.

### Utilice el sentido común

La mala conducta leve no exige el uso de consecuencias disciplinarias. Hablar con el niño podría ser suficiente. Mejor es ignorar el comportamiento detestable pero inofensivo. Los niños lo abandonarán antes cuando tal conducta es pasada por alto. La atención podría sólo reforzar un comportamiento negativo.

### CÓMO DISCIPLINAR CON AMOR

El presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, enseñó en cuanto a la importancia del amor y el reconocer las diferencias entre los hijos cuando se les disciplina: “Una de las cosas más difíciles que deben hacer los padres es disciplinar debidamente a los hijos, porque cada uno es diferente. Muchas veces cuando un método resulta con uno, falla con otro. Y no hay nadie mejor que los padres, quienes los aman tanto, para determinar con precisión si el método disciplinario es demasiado severo o demasiado indulgente para los hijos. Todo es cuestión de discernimiento y oración de parte de los padres. Por cierto que el principio que se aplica en todos los casos es que la disciplina debe ser motivada por el amor y no por el castigo”<sup>5</sup>.

### PRACTIQUE

Evalúe con su cónyuge los principios disciplinarios que se describen en esta sesión y cómo pueden utilizarse con sus hijos. Escoja uno de los principios que a usted le gustaría aplicar. Decida quién lo aplicará y cómo. Después, evalúe el éxito que haya obtenido al utilizar ese principio. Si fuere necesario, escoja otro principio que podría aplicar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ESTUDIO ADICIONAL

Estudie estos pasajes de las Escrituras y piense de qué modo se aplican a su familia.

Gálatas 6:7

Alma 3:26–27

Moisés 3:17

### NOTAS

1. “Más santidad dame”, *Liahona*, noviembre de 2004, pág. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (Nueva York: Free Press Paperbacks, 1995), págs.19–24.
3. *Doctrina del Evangelio*, “Confianza falsa”, pág. 280.
4. *What’s a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), pág. 116.
5. “Lo más difícil del mundo: ser buenos padres”, *Liahona*, enero de 1991, pág. 38.



SERVICIOS  
PARA *La Familia*  
S U D

