

# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA



GUÍA PARA EL INSTRUCTOR



# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA

GUÍA PARA EL INSTRUCTOR

Publicada por  
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, PARA QUE SEAN  
BENDECIDAS VUESTRAS FAMILIAS”.

3 NEFI 18:21





# ÍNDICE DE TEMAS

“La familia: Una proclamación para el mundo” .....	IV
Pautas para el instructor .....	V
1. Principios y métodos para las funciones de los padres .....	1
2. Cómo entender el desarrollo de los niños .....	13
3. La forma de comunicarse con amor .....	25
4. La educación de los hijos.....	35
5. Cómo fomentar la confianza .....	49
6. Cómo vencer el enojo .....	59
7. Cómo resolver conflictos .....	75
8. Cómo enseñar a comportarse responsablemente .....	85
9. Cómo aplicar la disciplina.....	95
Apéndice.....	107

## **AUTORES DE LAS FOTOGRAFÍAS**

---

Excepto donde se indica a continuación, todas las fotografías son obra de Robert Casey. © Robert Casey. Se prohíbe su reproducción.

Página 2: Christina Smith.

Página 14: (arriba): © Superstock. Se prohíbe su reproducción.

Página 26: (arriba): Matt Reier.

Página 48: (arriba): © Steve Bunderson. Se prohíbe su reproducción.

Página 48: (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.*

---



nueve y doce sesiones, las cuales son de noventa minutos cada una. El manual *Cómo fortalecer a la familia: Guía de fuentes de recursos para los padres* incluye nueve temas que pueden utilizarse en las reuniones de grupo. Aunque usted sea quien elegirá los temas que necesiten los integrantes del grupo, debe enseñar la sesión 1: "Principios y métodos para las funciones de los padres", como la primera sesión del curso. Es posible que ciertos temas puedan abarcar dos o más sesiones, con el fin de cubrirlos adecuadamente.

Para impartir el curso, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Siga las pautas de la agencia para el cobro del importe que tenga que pagar el grupo cuando el curso es patrocinado por una agencia de Servicios para la familia SUD. Cuando una estaca o un barrio patrocine el curso, el importe que se cobre a los participantes sólo debe cubrir el costo de los materiales. Los participantes deben pagar ese importe al instructor al principio del curso como incentivo para que continúen asistiendo.
- Inste a los matrimonios a asistir juntos a las sesiones siempre que sea posible. Se aprovecharán al máximo los principios que aprendan cuando ambos padres los entiendan y los pongan en práctica. Estos principios pueden abrir una brecha en el matrimonio si el padre o la madre no participa o no los apoya. Cuando sólo pueda asistir el padre o la madre, trate de asegurarse de que el que no pueda asistir apoye la participación de su cónyuge en el curso y sea receptivo a toda información nueva sobre la crianza de los hijos.
- Lleve un control del número de sesiones a los que asista cada uno de los participantes; para ello, pase lista cada vez que se reúnan (véase la página 111 en el apéndice).
- Si tiene alguna pregunta acerca de la manera de impartir este curso, comuníquese con la agencia más cercana de Servicios para la familia SUD. Puede encontrar las localidades y los números telefónicos de las agencias en la página: [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

## CÓMO ANUNCIAR EL CURSO

Cuando comparta información acerca del curso, describa los beneficios que los padres pueden recibir al participar en él. Para motivar a los padres a participar, darles una lista de los beneficios que recibirán al aprender los principios y las técnicas de la crianza de los hijos, como una mayor unidad y mejor comunicación en la familia, o una mayor habilidad para resolver situaciones de conflicto sin enojarse, será más eficaz que darles una lista de los temas que se tratarán.

A los padres se les enseñará a saber cómo escuchar a sus hijos de manera que éstos deseen expresar sus sentimientos personales. También se les enseñará cómo expresar eficazmente sus propios sentimientos, aún cuando estén molestos con sus hijos. Los padres también aprenderán la forma de enseñar a sus hijos a comportarse responsablemente, a cómo resolver conflictos y el modo de fomentar la confianza en sí mismos y en tener un desarrollo sano. Aprenderán a imponer medidas disciplinarias que ayuden a sus hijos a comportarse de manera responsable; y apreciarán en mayor medida la importancia eterna de las relaciones familiares y lo que significa tener éxito como padres.

Los padres que pongan en práctica los principios y las técnicas que se enseñarán en este curso crearán un mejor ambiente hogareño que permitirá que el Espíritu del Señor pueda estar presente. También disfrutarán de relaciones más felices y armoniosas.



Considere usar la hoja informativa de la página 108 en el apéndice para dar más información acerca del curso.

## REQUISITOS PARA IMPARTIR ESTE CURSO

Un adulto que haya cultivado buenas habilidades de convivencia y que tenga conocimientos sobre la crianza de los hijos, puede impartir el curso. Los factores claves de la enseñanza eficaz son: ser conciente de los demás y apreciar la santidad de la vida familiar.

El requisito más importante para impartir este curso es su preparación personal para recibir la guía del Espíritu Santo. El Señor dijo: “Y se os dará el Espíritu por la oración de fe; y si no recibís el Espíritu, no enseñaréis” (D. y C. 42:14). La mayoría de las personas han tenido la experiencia de enseñar una lección cuando sus pensamientos están desconectados y no logran transmitir el mensaje a una audiencia desinteresada. Como contraste, piense en las experiencias en que el Espíritu estuvo presente, cuando la información e impresiones acudieron a su mente; cuando pudo expresarse con mayor fluidez y el Espíritu comunicó verdades al corazón y a la mente de los demás.

## LA ENSEÑANZA EFICAZ

Usted logrará ser más eficaz si procura la inspiración y lleva a la clase su propio conocimiento, ideas, experiencias y personalidad. Tómese el tiempo para pensar en su vida, y considere cómo puede valerse de sus propias experiencias para enseñar y reforzar los conceptos de este curso. Dedíquese a su enseñanza con todo el corazón y hallará gran gozo al relacionarse con los miembros de la clase.

La abundancia de experiencia de cada uno de los participantes será de sumo valor para usted al impartir el curso. Reconozca la responsabilidad que tiene cada uno de los padres y madres por su familia; comparta con ellos el conocimiento y la experiencia que usted tiene, según lo guíe el Espíritu. Usted debe entender que la responsabilidad que tiene como maestro no es dictar el contenido del curso a los participantes, sino abrir la puerta a nuevas posibilidades. La clase debe ser una labor conjunta en la que usted y los integrantes de la misma compartan ideas y percepciones y se ofrezcan apoyo mutuo.

Al compartir su conocimiento, experiencias y percepciones, inste a los miembros de la clase a pensar en sus propias experiencias y puntos fuertes. Ayúdeles a reconocer los principios que puedan ayudarles a mejorar, y motíveles a aplicar esos principios a medida que vayan aprendiendo las técnicas. Si usted practica esas mismas habilidades, su capacidad como maestro también aumentará.

Usted puede organizar su presentación considerando lo que necesiten aprender los miembros de la clase acerca del tema a tratar. Pregúntese: “¿Qué necesitan aprender hoy los miembros de la clase?”. Lo más probable es que piense en uno o dos conceptos principales. Después considere los conceptos secundarios que ayuden a los miembros de la clase a entender el concepto principal. Una vez que los haya determinado, busque la mejor forma de presentarlos. Las estrategias didácticas que se indican a continuación podrían ayudarle en su planificación.

## Uso de relatos para ilustrar un principio

Para iniciar una sesión, podría escribir en la pizarra el principio o concepto principal y después relatar una historia que lo ilustre. Los relatos son eficaces porque conmueven a las personas y ayudan a cambiar su vida; pueden ilustrar principios abstractos y

facilitar el entendimiento de los mismos. La vida está compuesta de historias y las personas las recuerdan fácilmente, como también los principios que se enseñan por medio de ellas.

El Salvador enseñó con mucha eficacia mediante el uso de relatos. Trate de contar historias lo más cortas y sencillas posibles. Tenga cuidado de no contar demasiadas historias personales, ya que ello podría interferir en la privacidad de su propia familia y también ofender a otras personas.

Será difícil para los integrantes de la clase identificarse con historias personales que usted les relate, si su familia les parece demasiado perfecta. Muchas de esas historias pueden desanimar a los miembros de la clase en su propio esfuerzo por cambiar. Si le parece apropiado, comparta algunas historias acerca de los desafíos que haya afrontado y los problemas que haya tenido así como el éxito que haya logrado. Al relatar esas historias, explique lo que aprendió de esas experiencias. Sea positivo y explique lo que ha hecho para mejorar. Si sus relatos revelan demasiados problemas, es posible que pierda la credibilidad y los participantes piensen que los principios que usted enseña no dan buenos resultados.

### **Dramatizaciones**

Después de enseñar a los miembros de la clase cómo aplicar un principio, podría reforzarlo a través de la dramatización o la representación. Normalmente, esa técnica funciona mejor cuando usted pregunta: “¿Qué es lo que generalmente ocurre en esta situación?”. Pídale a alguien que dramatice la situación, y después los miembros de la clase pueden analizar los errores cometidos por los padres en tales situaciones. Después del análisis, usted podría decir: “Ahora dramaticemos de nuevo la situación, y esta vez vamos a poner en práctica el principio que hemos estado analizando; entonces veremos lo que funcionó y en qué aspectos se necesita mejorar”.

Con frecuencia este método de capacitación es eficaz para ayudar a los padres a aprender principios y cambiar su conducta.

- Enseñe un principio y la forma en que se aplica en una situación relacionada con la crianza de los hijos.
- Pida a alguien que dramatice una conducta habitual.
- Analicen la dramatización y cómo podrían los padres aplicar el principio en esa situación o en otras situaciones similares relacionadas con la crianza de los hijos.
- Pida a alguien que dramatice una mejor aplicación del principio.
- Analicen la dramatización y cómo se podría mejorar el método que utilizaron los padres.
- Continúen el proceso de la dramatización y su análisis, hasta que los padres se hayan familiarizado con las formas eficaces de aplicar el principio.<sup>4</sup>

No se debe esperar que los participantes hagan una dramatización perfecta. Podrían descubrir que hacen algunas cosas bien pero que tienen que mejorar otras. También podrían ver que no tienen que ser perfectos de inmediato, sino que pueden ir mejorando con el tiempo. Al observar las cosas que ellos hacen bien, haga notar sus puntos fuertes. Al ir progresando la sesión, es posible que otros miembros de la clase quieran dramatizar la misma situación, o tal vez deseen escoger otra. Los participantes pueden continuar practicando la aplicación de un principio hasta que entiendan las habilidades que necesiten aprender.

Si a los miembros de la clase no les agrada participar en dramatizaciones, inicie un análisis sobre la forma de aplicar el principio en una variedad de situaciones, ya sean personales o de matrimonios que ellos conozcan (sin divulgar información que permita saber de quién se trata o sin dar paso al chisme).

### Cómo proponer y dirigir un análisis en grupo

El análisis en grupo es un valioso método didáctico. Cuando usted fomenta el análisis, demuestra que valora las percepciones y la experiencia de los demás y que no siente que tiene que saber las respuestas a todos los problemas. También demuestra que los problemas se pueden resolver de muchas formas diferentes. Apóyese en el Espíritu para que le ayude a enseñar, y reconozca que los demás también recibirán la inspiración de Él. Pida las sugerencias de los integrantes de la clase; ellos se beneficiarán al escuchar una variedad de ideas.

Algunos miembros de la clase enseguida se sentirán lo suficientemente cómodos como para participar en los análisis en clase; otros son más reservados y tienden a no ofrecer sus opiniones y perspectivas. Este curso tendrá mayor valor para las personas si tienen la oportunidad de participar. Los demás integrantes de la clase se beneficiarán también de las opiniones de ellos. Demuestre respeto por todos los miembros de la clase para crear un ambiente en el que sientan confianza para participar. Demuestre que valora la opinión y la experiencia de cada persona, y no permita que nadie se burle de los comentarios de otras personas.

Las siguientes pautas le ayudarán a iniciar y dirigir la participación del grupo y harán que el ambiente de la clase sea cómodo para sus integrantes:

1. Defina claramente ciertas reglas básicas para ayudar a que cada persona sienta la confianza de participar. Entre ellas, establezca las siguientes:
  - **Confidencialidad.** Nada de la información personal que se comparta en clase debe salir de allí.
  - **Brevedad.** Los comentarios de los miembros de la clase deben ser breves.
  - **Equidad.** Los miembros de la clase pueden hablar con la frecuencia que deseen, siempre y cuando den a otros la misma oportunidad.
  - **Paciencia y bondad.** Los participantes necesitarán tiempo para aprender e integrar las nuevas técnicas. Los padres y las madres deben ser pacientes y bondadosos el uno con el otro y con sí mismos.
  - **Estímulo.** Los miembros de la clase deben animarse unos a otros al aplicar en casa lo que hayan aprendido en el curso.
  - **Perdón.** Aún después de aprender una nueva forma de hacer las cosas, todos cometemos errores. Cada uno de los participantes debe entender la importancia de perdonarse a sí mismo y a los demás.
2. Haga preguntas que motiven a los miembros de la clase a expresar su opinión en lugar de pedirles una sola respuesta correcta; por ejemplo, usted podría preguntar: “¿Cuáles piensan ustedes que son algunas de las cualidades más importantes de un buen padre o de una buena madre?”, en lugar de preguntar: “¿Cuál es la cualidad más importante...?”. Las personas estarán más dispuestas a compartir sus ideas cuando sepan que usted no está buscando una respuesta específica.
3. Respete los comentarios de todos. Considere la idea de escribir en la pizarra un breve resumen de cada comentario, para demostrar así que acepta lo que se dijo.

\* El texto de color indica que la información se encuentra disponible en *Cómo fortalecer a la familia: Guía de fuentes de recursos para los padres*.

Busque oportunidades de hacer cumplidos sinceros, tales como: “Ésas son buenas ideas”. Dé las gracias a los que ofrezcan comentarios, aún cuando el comentario en sí tal vez sea cuestionable.

4. Cuando una sola persona tienda a dominar el análisis, dirija preguntas con discreción a otras personas. Esto no siempre es fácil, porque algunos participantes quieren hablar extensamente de los problemas que afrontan. Aunque tengan buenas intenciones, usted no debe permitir que ocupen el tiempo que se necesita para impartir instrucción ni que priven a otros padres la oportunidad de compartir sus propias experiencias. Escuche detenidamente y demuestre que se da cuenta por lo que está pasando, pero dirija la atención a otros miembros del grupo. Podría decir algo así: “Parece que esto ha sido un problema difícil para usted. Me va a interesar saber cómo le ayudan los principios y las habilidades que aprenda durante este taller. ¿Quién más tiene una situación o un problema que quiera compartir?” o “Usted ha planteado algunas preguntas difíciles que podremos analizar mejor en sesiones posteriores”.
5. Es posible que algunos participantes recomienden una conducta incorrecta. En lugar de criticar el método y hacer pasar vergüenza a la persona, ayúdele a explorar nuevas ideas. También podría decir: “Ése parece ser un verdadero problema. Más adelante hablaré con ustedes de algunas ideas sobre ese tema que podrían ayudarle. El grupo también tendrá algunas ideas”. No entre en debates con los miembros de la clase acerca de distintos métodos.
6. Cuando los participantes tengan confianza y sientan que se les valora y respeta, usted puede ayudarles a tener más consideración por lo que sienten los hijos. Cuando describan las experiencias que hayan tenido, hágales preguntas como éstas: “Si usted fuera su hijo en esta situación, ¿qué piensa que habría sentido?”, “¿Qué estaría pensando su hijo?” o “¿Por qué piensa que esa situación fue difícil para él [ella]?”. Haga estas preguntas de una manera que no se perciban como una acusación. Cuando las personas relacionen los sentimientos de sus hijos con sus propias experiencias, podrán entenderlos mejor.
7. Haga preguntas que le ayuden a evaluar las necesidades de los participantes. Dirija el análisis de maneras pertinentes a las necesidades de ellos. Adapte el programa y las actividades de aprendizaje a las habilidades de los participantes.
8. Ayude a los padres a descubrir las situaciones en las cuales haya quedado demostrado que han tenido una conducta inapropiada o ineficaz. Pídales que analicen y escriban un plan para actuar de otra manera en situaciones semejantes.
9. Utilice el sentido del humor de manera apropiada y sea entusiasta y dinámico.
10. Durante la presentación de la lección, incluya a intervalos una variedad de actividades: tengan un análisis en grupo, relate una historia o realice una actividad de grupo para mantener animada la clase.
11. Después de cada sesión, agradezca a los que hayan participado.

### **Cómo seguir el programa de clases**

A veces los análisis suelen ser tan dinámicos e interesantes que podría ser difícil seguir adelante con la siguiente actividad. Una vez que los miembros de la clase hayan entendido el principio y sepan cómo aplicarlo, el seguir analizándolo podría ser una

pérdida de tiempo, que se necesita para otras actividades. Gire el análisis en otra dirección o siga adelante con la siguiente actividad cuando sea el momento de hacerlo.

A veces puede ayudarle a mantener el ritmo el escribir un horario en la pizarra, ya sea detallado o general, según lo que le sea más útil. Se podría escribir algo similar a lo siguiente:

7:00 a 7:15—Repasar conceptos y actividades de aprendizaje de clases pasadas

7:15 a 7:30—La necesidad de educar a los hijos y las maneras de hacerlo

7:30 a 7:45—Pasos a seguir para educar a los hijos

7:45 a 8:30—Práctica de habilidades relacionadas con la educación de los hijos<sup>5</sup>

Si usted está listo para seguir adelante con el siguiente tema de instrucción y los miembros de la clase quieren seguir analizando el tema anterior, tal vez podría señalar el horario y decir: “Tienen excelentes ideas y percepciones. Tal vez podamos analizarlas más adelante. Por ahora, vamos a seguir con el siguiente tema”. Sin embargo, si piensa que los miembros de la clase se beneficiarían al analizar más a fondo el tema, puede cambiar el horario.

### **Utilización de material audiovisual**

Cuando sea apropiado hacerlo, seleccione segmentos cortos de CDs, DVDs o videocasetes que le ayuden a enseñar los conceptos y captar la atención de los miembros de la clase. Se recomienda el uso de los medios aprobados por la Iglesia. Para captar el interés de los participantes es mejor usar segmentos cortos en vez de largos. Asegúrese de no violar ninguna ley de derechos de autor. Si tiene preguntas acerca del uso de algún material, llame a la Oficina de Propiedad Intelectual de la Iglesia (Church Intellectual Property Office) al 1-801-240-3959.

### **Sea un ejemplo de lo que enseña**

El propósito de este curso es enseñar habilidades eficaces y animar a los padres a usarlas para crear un ambiente cálido y amoroso para sus hijos. El ambiente de la clase crea una buena oportunidad para que además de enseñar, usted también dé el ejemplo de los principios, las actitudes y las habilidades de un buen padre. Trate con bondad a los padres y madres; así les enseñará a ser amables y gentiles. Sea sensible, demuestre empatía e interés por los participantes, especialmente cuando éstos necesiten cambiar la forma de proceder. Emplee las técnicas de la buena comunicación. Algunas personas pocas veces se encuentran con alguien que les escuche con atención. La forma en que usted se relacione con ellos puede ser tan significativa como la información que les brinde. Su ejemplo positivo puede ayudarles a cambiar la manera de relacionarse con los miembros de la familia.

En ciertas ocasiones es posible que algún miembro de la clase se frustre o incluso demuestre ira y hostilidad. La manera en que usted reaccione puede tener un gran impacto en lo que estos participantes obtengan del curso. Al responder con bondad, les demostrará buenas habilidades para escuchar y para resolver problemas. No permita que alguien que esté enojado tome el control de la clase ni domine las interacciones.

## CÓMO COMENZAR Y FINALIZAR EL CURSO

Las sugerencias que figuran a continuación le ayudarán a comenzar y a finalizar el curso de manera eficaz.

### Cómo comenzar

Para que la primera clase tenga éxito, tal vez quiera hacer lo siguiente:

- Si los miembros de la clase desconocen el edificio, considere colocar señales para indicar el camino al salón de clase y a los servicios sanitarios (los cuartos de baño).
- Lleve a clase ejemplares de *Cómo fortalecer a la familia: Guía de fuentes de recursos para los padres* para los participantes. También podría tener disponibles etiquetas y marcadores o bolígrafos para que los miembros de la clase escriban su nombre y se pongan las etiquetas en la ropa hasta que lleguen a conocerse más fácilmente por el nombre.
- Si la clase es patrocinada por una agencia de Servicios para la familia SUD, dé a los participantes el número de teléfono de la agencia para que llamen si tienen preguntas.

Asegúrese de dedicar de 15 a 30 minutos al inicio de cada sesión, después de haber tenido la primera, para repasar los conceptos y las actividades de aprendizaje que se presentaron en la sesión anterior.

### Seguimiento y evaluación

Durante la sesión final, tal vez desee hacer lo siguiente:

- Entregar copias del Formulario de Evaluación del programa (véase la página 111 del apéndice), y pedir a cada uno de los participantes que lo complete.
- Dar un reconocimiento a los participantes por su esfuerzo y su progreso. (En la página 112 del apéndice hay un certificado que puede usar.)

### NOTAS

1. "La Familia: Una proclamación para el mundo", *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
2. "Miren hacia el futuro", *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
3. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors, *Principles of Parenting*", Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Universidad Auburn, Alabama.
4. Bosquejo adaptado de "Parent Educator Training", pág. 8.
5. Adaptado de "Parent Educator Training", pág. 6.





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

“LA FAMILIA: UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO”





## LAS ACTITUDES DE LA SOCIEDAD EN CUANTO A LAS FUNCIONES DE LOS PADRES

Los puntos de vista de la sociedad en cuanto a los hijos influyen mucho en la conducta de los padres. La sociedad considera que los hijos son: (1) malos por naturaleza; (2) buenos por naturaleza; (3) una hoja en blanco; (4) moldeados por factores biológicos; o (5) capaces de interpretar su entorno, moldear su propia conducta y modificar o abandonar los valores de los padres.

- **Malos por naturaleza.** Algunas personas han pensado que los niños son malos por naturaleza debido a la caída de Adán y Eva. Sostienen que como consecuencia, los niños requieren castigos severos para “sacarles el demonio” a golpes. Los padres que se adhieren a este punto de vista raramente les demuestran afecto a los hijos y a veces hasta consideran que la bondad es perjudicial. Es posible que ciertas variaciones de esta manera de pensar existan en la mente de algunos padres que maltratan a los hijos<sup>4</sup>.
- **Buenos por naturaleza.** Otro punto de vista es que los niños son buenos por naturaleza y tienen buena motivación, pero “son corrompibles por la sociedad adulta corrupta”. El filósofo francés Jean-Jacques Rousseau propuso que si a los niños “se les dejara que se criaran solos, lograrían su máximo potencial”. Como consecuencia, los padres tratan de permitirles aprender por experiencia propia y seguir sus propias inclinaciones. Los psicólogos humanistas, como Carl Rogers y Abraham Maslow, tuvieron ideas similares<sup>5</sup>.
- **Hoja en blanco.** John Locke promovió el punto de vista de que los niños son como una hoja en blanco, ni buenos ni malos. Él opinó que los niños eran moldeados principalmente por sus experiencias. Los psicólogos conductuales, como John B. Watson y B.F. Skinner, se han inclinado a concordar y han afirmado que los padres pueden condicionar o moldear a un niño mediante el control y la alteración del ambiente que lo rodea, de manera que éste se convierta en cualquier tipo de persona que el adulto desee<sup>6</sup>.
- **Biológico.** Esta perspectiva, que tuvo su auge durante el siglo XX, abarca teorías evolucionistas, biológicas y de la disposición. Estas teorías proponen que al nacer, los niños son más que una hoja en blanco y que, hasta cierto punto, los factores biológicos pueden explicar las diferencias que se detectan entre las personas a temprana edad. Muchas versiones de esta perspectiva son deterministas y tienden a disminuir el papel del albedrío individual.
- **Constructivista.** Esta perspectiva, promovida por el psicólogo suizo Jean Piaget y otros, se centra en la capacidad de la persona para interpretar, e incluso construir, su propio entorno. Reconoce el albedrío más que otros puntos de vista y propone que las personas pueden modificar el efecto de las influencias biológicas y ambientales, pero no puede explicar de dónde se deriva esa capacidad, ni tampoco ayuda al padre ni al hijo a saber lo que es bueno y malo. Los proponentes de esta teoría creen que los niños aplican su propia interpretación a lo que se les enseña; como consecuencia, a menudo proponen que es probable que los niños abandonen natural e inevitablemente los valores que les enseñen los padres y otras personas.

La mayoría de estos puntos de vista, o todos ellos, contienen algún elemento de la verdad. Por ejemplo, aunque los niños son puros e inocentes, los humanos tienen una

naturaleza caída, y tanto el ambiente como la biología y el albedrío personal influyen en nuestra vida sobre la tierra. Sin embargo, sin el conocimiento que recibimos de Dios, ninguna de esas perspectivas, ni la combinación de partes de ellas, llegan a ser completamente verdaderas.

Pero lo más importante es que ninguna de estas perspectivas ofrece normas estables para la conducta moral. Los padres que consideran que sus hijos son malos por naturaleza buscarán y encontrarán lo peor en ellos, incluso malinterpretarán y condenarán conductas inocentes. Dichos padres pueden pensar que tienen derecho a disponer de cualquier tipo de conducta paternal o maternal, por muy dañina que sea, porque se sienten moralmente superiores. La perspectiva de la hoja en blanco no sólo descarta el albedrío del niño al proponer que él o ella es solamente un producto del ambiente, sino que elude el proporcionar una guía moral. Los padres que consideran que sus hijos son buenos por naturaleza pueden sentir poca necesidad de guiarlos y disciplinarlos, aceptando cualquier conducta que surja del individuo. Si los padres tienen esa perspectiva, pueden aprobar y aceptar conductas que alguna vez se hayan considerado anormales o inapropiadas.

Los padres que piensan que la biología dictamina la conducta pueden fomentar un clima en el cual los hijos no sientan ninguna responsabilidad por sus actos. Los padres que tengan un punto de vista constructivista reconocen la capacidad que tienen los niños de tomar decisiones conscientemente, pero la única medida del bien y el mal que pueden brindarles es lo que sea aceptable ante la sociedad. Es más, cuando los hijos abandonan los valores de los padres para aceptar los de sus coetáneos (los de su propia edad), a menudo se considera que están razonando a un nivel más elevado. Con esa perspectiva, cualquier grupo de coetáneos puede definir sus propias normas del bien y del mal.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: DETERMINAR LAS CREENCIAS ACERCA DE LOS NIÑOS

*Pida a los miembros del grupo que consideren algunas de sus propias creencias que influyan en su manera de pensar acerca de sus hijos y en su manera de relacionarse con ellos. Pídales que escriban el trato que dan a los hijos (positivo y negativo), incluso conductas que quisieran cambiar. Después pídale que escriban las creencias que quizás influyan en esas conductas.*

### LA LUZ DE LA VERDAD DEL EVANGELIO

Por medio de la revelación, los Santos de los Últimos Días conocen la naturaleza divina del hombre y la forma en que los padres deben educar a sus hijos. En la Proclamación para la familia, la Primera Presidencia y el Quórum de los Doce declararon:

“Todos los seres humanos, hombres y mujeres, son creados a 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...”

“... ‘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”<sup>7</sup>.

Las Escrituras indican que los niños son puros e inocentes en virtud de la expiación de Jesucristo. El profeta Mormón enseñó que “los niños pequeños son sanos, porque son incapaces de cometer pecado; por tanto, la maldición de Adán les es quitada” (Moroni 8:8). Sin embargo, “cuando empiezan a crecer, el pecado nace en sus corazones” (Moisés 6:55). El presidente David O. McKay comentó: “El hombre tiene una naturaleza doble: una, relacionada con la vida terrenal o animal; la otra, la vida espiritual, íntimamente relacionada con lo divino. El cuerpo del hombre es tan sólo el tabernáculo en el cual mora su espíritu”<sup>8</sup>. Los padres tienen la responsabilidad de reconocer la naturaleza divina de los hijos y de enseñarles a vivir rectamente y a elegir el bien (véase D. y C. 68:25).

Cada uno de los hijos espirituales de Dios es único. Cada espíritu entra en un cuerpo mortal que también es único en su composición genética. Como consecuencia, cada niño demuestra intereses, talentos, deseos y habilidades individuales. Los padres, los hermanos y otras personas también influyen en cada niño en pleno desarrollo.

La investigación científica indica que las características biológicas afectan “las inclinaciones y el temperamento de los niños”, incluso la “tendencia a la... timidez, la sociabilidad, la impulsividad... el nivel de actividad... [y] la emotividad”. Además, hasta cierto punto, los niños “seleccionan, modifican e incluso crean su propio ambiente de acuerdo con su predisposición biológica”<sup>9</sup>. Por ejemplo, un niño sociable buscará oportunidades de relacionarse con sus coetáneos, mientras que un niño tímido puede evitar las reuniones sociales; ambos refuerzan los modelos de conducta que pueden extenderse hasta la vida adulta.

Aunque los factores ambientales y biológicos pueden influir en el desarrollo del niño, cada hijo de Dios tiene el albedrío. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce Apóstoles, comentó: “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 abdicemos el poder. En este territorio reside la esencia misma de nuestra individualidad y de nuestra responsabilidad personal”<sup>10</sup>.

Las diferencias que existen entre un niño y otro pueden requerir una variedad de respuestas por parte de los padres. Los niños muy activos pueden causar que los padres se preocupen, agreguen reglas adicionales y aumenten la supervisión. Los niños tímidos pueden necesitar menos supervisión o atención. Además, los niños responden a técnicas de crianza de acuerdo con sus propias percepciones singulares. Por ejemplo, un niño ansioso puede considerar amenazante el que el padre le mande hacer algo. Tal vez cumpla diligentemente con la petición, pero sintiéndose impotente y temeroso. Otro niño puede considerar la misma situación como un reto y reaccionar con rebeldía o no hacer lo que se le manda.

Los padres deben ser prudentes en la manera de responder a los hijos. Brigham Young instó a los padres: “Evalúen su disposición [la de los niños] y su temperamento y procedan de acuerdo con éstos”<sup>11</sup>.

## EL MÉTODO DE CRIANZA AUTORITATIVO

Así como los niños tienen diferentes disposiciones y temperamentos, los padres también tienen distintas maneras de criar a los hijos, y algunos métodos dan mejores resultados que otros. A menudo, a los padres les resulta útil estudiar con actitud de

oración los distintos métodos de crianza y determinar lo que funciona mejor y lo que parece ser menos eficaz.

### Tres métodos de crianza de los hijos

Los métodos de crianza a menudo caben en una de estas categorías: autoritario, permisivo y autoritativo<sup>12</sup>.

**Autoritario.** “Los padres autoritarios tratan de moldear, controlar y evaluar el comportamiento y las actitudes del niño de acuerdo con una norma de conducta fija”. En sus intentos por dirigir la conducta del niño, estos padres no lo invitan a participar en un análisis de las reglas y de las expectativas, ya que “creen que los niños deben aceptar lo que los padres digan que es correcto”. Estos padres valoran el control firme de la conducta de los hijos y no suelen demostrar cariño. En raras ocasiones animan a los hijos a expresar lo que sienten o piensan, especialmente en situaciones disciplinarias<sup>3</sup>.

**Permisivo.** Los padres permisivos normalmente demuestran cariño y amor hacia los hijos pero les ofrecen poca guía y dirección. “Tratan de no castigar y de aceptar y afirmar... Se presentan a sí mismos como una fuente de información que los hijos pueden usar como deseen hacerlo, no como agentes activos y responsables de moldear o de alterar la conducta actual o futura de los hijos. Permiten que los hijos regulen sus propias actividades tanto como sea posible, evitan ejercer control y no insisten en que los hijos obedezcan normas definidas externamente”. Estos padres “evitan el uso del poder declarado”, pero puede ser que traten de reglamentar la conducta de los hijos de maneras menos obvias. Evitan la confrontación<sup>14</sup>.

**Autoritativo.** Los padres autoritativos demuestran las mismas expectativas elevadas para sus hijos que los padres autoritarios, pero también demuestran un alto grado de calidez y receptividad. Son amorosos y apoyan a los hijos. Al guiar a sus hijos, “fomentan el intercambio verbal y les expresan el razonamiento que forma la base de sus normas”. Estos padres “ejercen un control firme en los puntos de divergencia con los hijos, pero no los imponen con restricciones. Los padres autoritativos son exigentes en el sentido de que dirigen con firmeza y constancia las actividades de los hijos, pero requieren que éstos ayuden en los quehaceres del hogar para contribuir al funcionamiento de la familia. Están dispuestos a confrontarles a fin de obtener su conformidad, declaran claramente sus valores y esperan que respeten sus normas”. En los estudios que ha realizado a lo largo de varias décadas, la psicóloga Diana Baumrind encontró que los hijos criados en hogares autoritativos tenían mayores probabilidades de tener confianza social, de ser amigables, de tener auto-disciplina, ser cooperativos y estar orientados a lograr el éxito<sup>15</sup>.

Los principios de la crianza de los hijos que se enseñan en este curso se asemejan más al método de crianza autoritativo, ya que dicho método concuerda más con las Escrituras y con las enseñanzas de los líderes de la Iglesia.

Según esta norma, los padres enseñan y guían a sus hijos mediante la persuasión, la paciencia y el amor (véase D. y C. 121:41–44). Están dispuestos a analizar sus decisiones con los hijos y a explicar las razones de esas decisiones. También están dispuestos a reprender a sus hijos cuando lo induzca el Espíritu y darles la guía que necesitan.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: DETERMINAR EL MÉTODO QUE USAN LOS PADRES

*Pida a los participantes que consideren su propio método de criar a los hijos. ¿Se parece a uno de los tres métodos descritos anteriormente (autoritario, permisivo o autoritativo), o es una combinación de los tres? ¿Responde ese método a las características particulares de sus hijos? ¿Entra en conflicto ese método con los principios del Evangelio? ¿Es necesario que hagan algún cambio a ese método? Pídeles que escriban cualquier cambio que necesiten hacer y que se esfuercen por mejorar el método de crianza que utilizan.*

### Los principios para tener éxito en la crianza de los hijos

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce dieron nueve principios para guiar a los padres y las madres en sus responsabilidades de crianza de los 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>16</sup>. Los padres pueden enseñar y aplicar estos principios de muchas formas diferentes.

- **La fe.** Los padres deben enseñar a sus hijos a tener fe en Jesucristo y a valerse de su creciente fe en los principios del Evangelio para gobernar su vida personal (véase Mateo 17:20; Hebreos 11:6; 3 Nefi 18:20; D. y C. 68:25).
- **La oración.** Los hijos deben aprender a orar individualmente y como familia. Los niños pueden aprender a una edad temprana en cuanto al poder de la oración (véase Enós 1:1–5; Mosíah 27:8–14; Alma 34:17–27; 37:37; 3 Nefi 18:21).
- **El arrepentimiento.** Los padres deben reconocer, confesar y abandonar sus pecados para que puedan disfrutar de la influencia y de la guía del Espíritu Santo. Pueden ayudar a sus hijos a entender y aplicar estos principios en su propia vida (véase Alma 34:33; 3 Nefi 9:22; Moroni 10:32–33; D. y C. 6:9; 58:42–43).
- **El perdón.** Cuando los padres se perdonan a sí mismos y también perdonan a su cónyuge y a sus hijos por sus defectos, se convierten en un ejemplo de perdón (véase Mateo 6:14–15; Efesios 4:32; Mosíah 26:29–31; D. y C. 64:8–10).
- **El respeto.** Los miembros de la familia deben aprender a respetarse mutuamente. Los padres y sus hijos pueden aprender a tratarse con cortesía y ternura y a tenerse en gran estima (véase Marcos 9:42; D. y C. 121:41–46). Los padres deben tratar de eliminar pensamientos y palabras de crítica entre sí y acerca de sus hijos.
- **El amor.** Los padres deben amar a sus hijos de la manera descrita por Pablo, Alma y Mormón: con paciencia, bondad, docilidad y humildad y sin egoísmo (véase 1 Corintios 13; Alma 7:23–24; Moroni 7:45–48).
- **La compasión.** Los padres pueden demostrarse compasión entre sí y también a sus hijos. Deben sentir pesar por las adversidades que experimenten los miembros de la familia y tratar de comprenderles y apoyarles durante sus momentos difíciles (véase Rut 1:11–17; Zacarías 7:8–10; Lucas 15:11–32).
- **El trabajo.** El trabajo familiar da oportunidades a los hijos de aprender a apreciar el trabajo y a sentir la satisfacción de lograr algo (véase D. y C. 42:42; 58:27–28), especialmente cuando los padres y los hijos trabajan juntos. El trabajo se debe adaptar a la edad y la capacidad de los hijos a fin de fomentar en ellos sentimientos de éxito y confianza.

- **La recreación edificante.** Las familias se fortalecen y se revitalizan cuando se unen en actividades sanas y agradables.

El mayor de estos principios es el amor (véase Mateo 22:36–40; 1 Corintios 13:13; Moroni 7:46). Lo más importante que pueden hacer los padres por sus hijos es amarlos de manera similar a como Cristo nos ama. Cuando los hijos sienten y saben que se les ama, es más probable que escuchen las enseñanzas de sus padres, sigan su ejemplo y acepten la disciplina. Todo lo que hagan los padres en la crianza de los hijos debe ser motivado y guiado por el amor.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: NUEVE PRINCIPIOS PARA LOGRAR EL ÉXITO EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

*Pida a los padres que consideren hasta qué grado seguirán estos nueve principios en su vida personal y familiar. ¿Cuáles son las cosas que hacen ahora y que parecen funcionar? ¿Qué principios podrían seguir mejor para fortalecerse a sí mismos y a su familia? Pídales que elijan un principio y que indiquen cómo pueden seguirlo mejor. Cuando hayan comenzado a tener éxito en la práctica de ese principio, pueden elegir otro que ayude a su familia. Recomiéndeles que continúen este mismo proceso por el plazo de tiempo que les parezca adecuado hacerlo.*

### La norma del Evangelio en cuanto a la influencia de los padres

A través del Profeta José Smith, el Señor dio el consejo que establece la norma sobre la influencia de los padres:

“Ningún poder o influencia se puede ni se debe mantener en virtud del sacerdocio, sino por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero;

“por bondad y por conocimiento puro, lo cual ennoblecerá grandemente el alma sin hipocresía y sin malicia;

“reprendiendo en el momento oportuno con severidad, cuando lo induzca el Espíritu Santo; y entonces demostrando mayor amor hacia el que has reprendido, no sea que te considere su enemigo;

“para que sepa que tu fidelidad es más fuerte que los lazos de la muerte” (D. y C. 121:41–44).

De conformidad con esta norma, los padres enseñan y guían a sus hijos con persuasión, paciencia y amor. Están dispuestos a analizar sus decisiones con sus hijos y a explicar los motivos de esas decisiones. Dan a sus hijos la guía que necesitan y les reprenden cuando lo induce el Espíritu. Después de reprenderles, demuestran mayor amor para que los hijos sepan que sus padres les aman.

### EL PODER DE LOS CONVENIOS

Los padres no están solos en su lucha por salvar a sus hijos. Nuestro Padre Celestial nos ha dado convenios sagrados mediante los cuales Sus hijos pueden recibir bendiciones. Cuando una pareja entra en el convenio del matrimonio eterno y cumple con los términos de ese convenio, el Padre les promete la vida eterna (véase D. y C. 132:20). José Smith, Brigham Young y Joseph Fielding Smith enseñaron que los hijos cuyos padres están sellados en el templo dentro del convenio del matrimonio reciben bendiciones adicionales que les ayudan a regresar a la presencia de su Padre Celestial<sup>17</sup>.

Brigham Young dijo que los hijos de dicho convenio matrimonial se convierten en “herederos legales del reino y de todas sus bendiciones y promesas”<sup>18</sup>.

A veces los hijos se apartan del camino. El élder Orson F. Whitney, del Quórum de los Doce Apóstoles, instó a los padres a no darse por vencidos con esos hijos descarriados:

“Ustedes, padres de porfiados y rebeldes, no los abandonen. No están perdidos para siempre. El Pastor encontrará a sus ovejas, pues fueron de Él antes que fueran de ustedes... mucho antes de que se confiaran al cuidado de ustedes; y el amor que ustedes tienen por ellas ni siquiera se acerca al del Pastor. Sólo se han apartado del camino por ignorancia, mas Dios es misericordioso hacia la ignorancia. Sólo la plenitud de conocimiento requiere plenitud de responsabilidad. Nuestro Padre Celestial es mucho más misericordioso y caritativo que el mejor de Sus siervos, y Su Evangelio sempiterno tiene un poder salvador mucho mayor de lo que nuestra capacidad de razonamiento nos permita entender (véase “Nunca os déis por vencidos”, *Liahona*, enero de 1988, pág. 7).

“El profeta José Smith dijo —y jamás enseñó una doctrina más consoladora— que el sellamiento eterno de padres fieles a las divinas promesas que se les hayan hecho por su valiente servicio en la Causa de la Verdad los salvarán no sólo a ellos, sino también a su posteridad. Aunque algunas ovejas se descarríen, el ojo del Pastor está sobre ellas, y tarde o temprano sentirán los tentáculos de la Divina Providencia extenderse hacia ellas y acercarlas de nuevo al rebaño. Ellos volverán, ya sea en esta vida o en la vida venidera. Tendrán que pagar su deuda a la justicia; sufrirán por sus pecados y tal vez anden por caminos espinosos; pero si esto finalmente los conduce, como al hijo pródigo, al corazón y al hogar de un padre amoroso que perdona, la dolorosa experiencia no habrá sido en vano. Oren por sus hijos descuidados y desobedientes; manténganse cerca de ellos mediante su fe. Continúen con esperanza y confianza hasta que vean la salvación de Dios”<sup>9</sup>.

El presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, ofreció esta aclaración de la enseñanza del élder Whitney:

“Un principio que hay en esa declaración y que generalmente se pasa por alto es el que [los hijos desobedientes] deben arrepentirse plenamente, ‘[sufrir] por sus pecados’ y [pagar] la deuda a la justicia’...

“...El poder sellador de unos padres fieles sólo reclamará a los hijos perdidos con la condición de que se arrepientan y por la expiación de Cristo. Los hijos descarriados que se arrepientan disfrutarán de la salvación y de todas las bendiciones que acompañan a ésta, pero la exaltación es mucho más: hay que ganarla plenamente, en toda su medida. La cuestión de quién será exaltado corresponde al Señor y a Su misericordia.

“Hay muy pocos cuya rebelión y malas obras son tales que ‘han pecado más allá del poder del arrepentimiento’ (Alonzo A. Hinckley, en Conference Report, octubre de 1919, pág. 161). Este juicio también debe quedar en las manos del Señor. Él nos dice: ‘Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres’ (D. y C. 64:10)”<sup>20</sup>.

En el mismo discurso, el presidente Faust propuso que tal vez los mortales no entienden “lo perdurables que son los vínculos del sellamiento de unos padres rectos con sus hijos”. Enseñó que “recursos más útiles de lo que creemos” pueden estar influyendo para atraer a los hijos descarriados de regreso a su Padre Celestial, incluso la ascendiente de amados antepasados desde el otro lado del velo<sup>21</sup>. Hay declaraciones proféticas que indican que el poder para salvar a los hijos es mayor cuando los padres hacen las promesas del convenio y las guardan.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: REPASAR LOS CONVENIOS

Los convenios son una importante guía de conducta. Las personas hacen convenios cuando son bautizadas y confirmadas, cuando reciben el sacerdocio, cuando reciben la investidura y cuando se casan. Cada uno de los convenios, cuando se guarda, fortalece las relaciones de la persona con los miembros de la familia. Por ejemplo, cuando los miembros de la Iglesia guardan su convenio bautismal de “llorar con los que lloran... y... consolar a los que necesitan de consuelo” (Mosíah 18:9), desaparece el egoísmo y disminuye la importancia de las imperfecciones de los demás.

Pida a los padres que escriban los convenios que han hecho con el Señor y cómo afectan esos convenios las interacciones que tienen con sus hijos. (En la página 12 se encuentra una lista que se puede fotocopiar y entregar a los miembros de la clase.)

## CÓMO MEDIR EL ÉXITO DE LOS PADRES

Algunos padres buscan indicadores para saber si están criando bien a los hijos. El presidente Howard W. Hunter dio esta guía: “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 aún así [su] hijo es desobediente, contencioso o mundano, puede muy bien ser que, a pesar de ello, [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>22</sup>.

El presidente Faust enseñó que los buenos padres son “aquellos que amorosa, cuidadosa y dedicadamente se esfuerzan por enseñar a sus hijos, mediante el precepto y el ejemplo, a ‘orar y a andar rectamente delante del Señor’ (D. y C. 68:28). Eso es efectivo aunque algunos de sus hijos sean desobedientes o del mundo... Los padres que tienen éxito son aquellos que se han sacrificado y esforzado por dar lo mejor de sí mismos de acuerdo con sus circunstancias familiares”<sup>23</sup>.

Los padres que han tenido éxito en la crianza de sus hijos deben ser sensibles a los que puedan pensar que han fracasado. Los que sientan que han logrado el éxito deben sentirse agradecidos, y no jactanciosos de tal forma que causen que otros padres sientan mayor pesar. El presidente Faust aconsejó:

“Es muy injusto y cruel juzgar a padres concienzudos y fieles por el hecho de que algunos de sus hijos se hayan vuelto rebeldes o se hayan alejado de las enseñanzas y el amor de sus progenitores. Qué afortunados son los matrimonios cuyos hijos y nietos les brindan consuelo y satisfacción. Debemos ser considerados con los padres dignos y rectos que luchan y sufren por causa de sus hijos desobedientes”.

“Uno de mis amigos solía decir: ‘Si nunca has tenido problemas con tus hijos, espera y verás’”<sup>24</sup>.

Con respecto a los padres que piensan que están fracasando, el presidente Spencer W. Kimball aconsejó: “Cuando surjan problemas [con miembros de la familia], recuerden: ¡Sólo fracasan cuando dejan de esforzarse!”<sup>25</sup>. Los padres no deben condenarse a sí mismos cuando surjan problemas y se cometan errores, sino tratar de aprender de ellos y esforzarse por mejorar. La crianza de los hijos es una responsabilidad continua, aun después que los hijos dejan el hogar y crían a sus propios hijos. Los padres nunca deben



darse por vencidos con los hijos. Deben seguir amándolos, orando por ellos y usando con prudencia toda oportunidad de ayudarles.

El presidente Faust ofreció este consuelo: “A los padres desconsolados que han sido rectos, diligentes y que han orado constantemente para enseñar a sus hijos desobedientes, decimos que el Buen Pastor cuida de ellos. Dios conoce y comprende sus grandes pesares. Hay esperanza. Busquen consuelo en las palabras de Jeremías: ‘Salario hay para tu trabajo’ y tus hijos ‘volverán de la tierra del enemigo’ (Jeremías 31:16)”<sup>26</sup>.

#### NOTAS

1. “Miren hacia el futuro”, *Liahona*, enero de 1998, pág. 81.
2. “Salvemos a los niños”, *Liahona*, enero de 1995, pág. 67.
3. Dallin H. Oaks, “La Apostasía y la Restauración”, *Liahona*, julio de 1995, pág. 98.
4. 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*, ed. David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, pág. 101.
5. Véase “Proclamation-Based Principles”, pág. 103.
6. Véase “Proclamation-Based Principles”, pág. 102.
7. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
8. En Conference Report, abril de 1967, pág. 6; o *Improvement Era*, junio de 1967, págs. 24–25.
9. “Proclamation-Based Principles”, págs. 104–105.
10. “Según nuestros deseos”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 21.
11. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, pág. 182.
12. Véase Diana Baumrind, “Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior”, en *Child Development*, diciembre de 1966, págs. 889–892.
13. Diana Baumrind, “Rearing Competent Children”, en *Child Development Today and Tomorrow*, ed. William Damon, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989, pág. 353.
14. Baumrind, “Rearing Competent Children”, págs. 354, 356.
15. Baumrind, “Rearing Competent Children”, págs. 353–354.
16. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
17. Véase Conference Report, abril de 1929, pág. 110; *Discourses of Brigham Young*, pág. 208; *Doctrina de Salvación*, tomo II, pág. 84.
18. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, pág. 181.
19. Citado parcialmente en “Cuando los hijos se van por mal camino”, *Liahona*, marzo de 1999, pág. 29 y en “Con todo el sentimiento de un tierno padre: Un mensaje de esperanza para las familias”, *Liahona*, mayo de 2004, pág. 91.
20. “Ama el Pastor las ovejas”, *Liahona*, mayo de 2003, pág. 62.
21. “Ama el Pastor las ovejas”, pág. 62.
22. “¿Se ha extraviado vuestro hijo?”, *Liahona*, enero de 1984, pág. 115.
23. “Ama el Pastor las ovejas”, pág. 61.
24. “Ama el Pastor las ovejas”, pág. 67.
25. Véase “La familia puede ser eterna”, *Liahona*, febrero de 1981, pág. 7.
26. “Ama el Pastor las ovejas”, pág. 68.

# CÓMO GUÍAN LOS CONVENIOS LA CONDUCTA

Los miembros de la Iglesia hacen con frecuencia convenios con el Señor; la lista que figura a continuación indica lo que se comprometen a hacer. Los que guardan esos convenios reciben bendiciones, entre ellas, la compañía del Espíritu Santo, para fortalecerles en la vida diaria.

Es enorme el impacto que pueden tener estos convenios. Si los padres simplemente cumplen con el convenio bautismal, podrán resolver muchos de los problemas que surgen en la familia.

## **El bautismo**

(Véase 2 Nefi 31:17–21; Mosíah 18:8–10; D. y C. 20:37; Artículos de Fe 1:4).

- Tomar sobre sí el nombre de Jesucristo.
- Ser testigo de Jesucristo.
- Guardar siempre los mandamientos.
- Llevar las cargas de los demás; llorar con los que lloran; consolar a los que necesitan consuelo.
- Demostrar su voluntad de servir a Dios toda la vida.
- Manifestar el arrepentimiento de los pecados.

## **La Santa Cena**

(Véase 3 Nefi 18:28–29; Moroni 4; 5; D. y C. 20:75–79; 27:2; 46:4).

- Renovar los convenios bautismales.
- Volver a comprometerse a tomar sobre sí el nombre de Cristo, a recordarle siempre y a guardar Sus mandamientos.

## **El juramento y el convenio del sacerdocio**

(Véase Jacob 1:19; D. y C. 84:33–44; 107:31).

- Magnificar los llamamientos al cumplir fielmente las responsabilidades del sacerdocio.
- Enseñar la palabra de Dios y trabajar diligentemente para promover los propósitos del Señor.
- Ser obediente; obtener un conocimiento del Evangelio y vivir de acuerdo con dicho conocimiento.
- Servir a los demás y esforzarse por ser una bendición para ellos.

## **La investidura del templo**

“Las ordenanzas de la investidura comprenden ciertas obligaciones por parte de la persona, tales como el convenio y la promesa de observar la ley de absoluta virtud y castidad, ser caritativo, benevolente, tolerante y puro; consagrar su talento y medios a la propagación de la verdad y el ennoblecimiento de la raza humana; mantener su devoción a la causa de la verdad, y procurar en toda forma contribuir a la gran preparación, a fin de que la tierra quede lista para recibir a su Rey, el Señor Jesucristo” (véase James E. Talmage, *La Casa del Señor*, 1977, pág. 90).

## **El matrimonio celestial**

- Amar al cónyuge y serle eternamente fiel a él o ella y también a Dios.
- Vivir de tal forma que contribuya a la vida familiar feliz y esforzarse por ser una bendición en la vida del cónyuge y de los hijos.
- “Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra” (Génesis 1:28).



# CÓMO ENTENDER EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los padres a hacer lo siguiente:

- Entender la importancia de enseñar conocimiento y habilidades a los hijos cuando éstos estén en el nivel de desarrollo apto para aprenderlos.
- Entender las etapas del desarrollo de la niñez y la adolescencia.
- Estar al tanto de las señales de advertencia que indiquen que un niño puede tener problemas con su desarrollo.

## EL PROGRESO GRADUAL

Algunos niños desarrollan problemas debido a que los padres tienen expectativas irrazonables e inadecuadas para 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 “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 que Sus hijos hagan lo imposible, y tampoco deben hacerlo los padres mortales.

A veces los padres les imponen exigencias poco realistas a sus hijos porque no saben qué esperar de ellos en los diferentes niveles del desarrollo infantil. El presidente N. Eldon Tanner, que sirvió como consejero de la Primera Presidencia, comentó que los hijos “quieren vivir de acuerdo con las expectativas de los que son responsables de dirigir su vida”<sup>2</sup>. Cuando los hijos no logran cumplir con las expectativas poco realistas de los padres, a menudo se consideran un fracaso y piensan que son deficientes o anormales, que son una desilusión para los demás y que no valen nada. Los efectos a largo plazo pueden ser los sentimientos de inferioridad y de inseguridad, ansiedad y depresión y la falta de habilidad para sentir compenetración con los demás.

Las Escrituras indican una progresión ordenada en la vida, incluso en el desarrollo físico y espiritual. Juan testificó 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 sano de los niños. En ciertos períodos de la vida, los niños están física, intelectual y psicológicamente listos para dominar tareas del desarrollo, como aprender a caminar, hablar y alimentarse solos. En lugar de presionar a los hijos para que hagan las cosas antes de que estén listos para hacerlas, los padres pueden fomentar un ambiente seguro en el que los hijos se sientan amados y puedan aprender y progresar.



EL PROGRESO GRADUAL ES ESENCIAL PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS NIÑOS. COMO PADRE, USTED PUEDE AYUDARLES AL PROVEERLES UN AMBIENTE SEGURO EN EL QUE SE SIENTAN AMADOS.



Las investigaciones indican que la capacidad física y mental a menudo se desarrolla en ciertas etapas del desarrollo; no obstante, cada niño es único. Ejercen una influencia en el desarrollo del niño la biología y el temperamento, la capacitación que le den los padres y el medio ambiente. Los padres no deben preocuparse si el niño toma un poco más de tiempo para aprender ciertas cosas, y tampoco deben emocionarse demasiado si uno de los hijos parece estar un poco más adelantado. Esas diferencias a menudo son temporarias y tienen poca relación con la capacidad del niño a largo plazo. Es mejor disfrutar del desarrollo gradual de cada uno de los hijos.

### **El estar listos para aprender**

Un concepto clave que se debe tener en mente durante el crecimiento y el desarrollo de los niños es esperar a que estén listos. Los padres evitarán muchos problemas si permiten que los hijos adquieran las habilidades a su propio ritmo, y deben tratar de adaptarse a las necesidades de cada uno de ellos en lugar de hacer que se adapten a las expectativas de los padres.

Por ejemplo, los niños por lo general están listos para aprender a caminar aproximadamente al año de edad. Los padres pueden estar atentos a las indicaciones de que el niño esté listo para hacerlo. El niño quizás se levante apoyándose en los muebles y se ponga de pie o camine con la mano sobre un mueble. Los padres pueden jugar con el niño sosteniéndolo en la posición erguida y permitiéndole tomar uno o dos pasos. Ese juego puede ayudar al niño a aprender a caminar más pronto que si se le deja solo. Por otra parte, si el niño físicamente no puede soportar su peso, este juego no le ayudará, sino que puede frustrarlo y causarle daños físicos. A los niños no les beneficia a largo plazo el caminar prematuramente; comenzarán a caminar cuando estén listos para hacerlo.

Se debe empezar a enseñar al niño a controlar sus evacuaciones y su vejiga una vez que esté emocional y físicamente listo para hacerlo. El esperar que estén totalmente entrenados para los dos años de edad puede imponerles demandas poco realistas e imposibles. Los niños comienzan a demostrar que están listos cuando pueden entender las peticiones sencillas de los padres, cuando empiezan a quitarse el pañal sucio y cuando imitan la conducta que ven cuando sus padres usan el servicio sanitario<sup>3</sup>. Algunos niños de tres años de edad y mayores no están listos físicamente para dormir toda la noche sin orinarse o sin ir al servicio sanitario. Los padres que entienden y aceptan ese hecho no se irritan tanto cuando el niño se orina en la cama. Cuando los padres reaccionan con ira o frustración, se arriesgan a reforzar la conducta indeseable. En lugar de ello, deben permanecer calmados y ser pacientes, y, con el tiempo, el niño aprenderá a controlar la vejiga.

De manera similar, los padres no deben esperar que un niño de cuatro años de edad aprenda a montar una bicicleta sin ruedas auxiliares. La mayoría de los niños de esa edad no cuenta con la coordinación necesaria para dominar esa habilidad. Para los seis o siete años de edad, la mayoría de los niños puede andar en bicicleta sin ruedas auxiliares si es del tamaño que le corresponde.

La mejor manera de enseñar a sus hijos a que ayuden en la casa es cuando ellos demuestren interés en ayudar, a lanzar una pelota cuando ellos quieran jugar a la pelota, o a arreglarse el cabello cuando los niños quieran hacerlo solos. Los padres también tendrán mayor éxito si tratan de hacer que esas experiencias de aprendizaje sean agradables. Deben impartir mucho ánimo y reconocimiento por los esfuerzos de los hijos. Si los padres esperan demasiado y quieren que los hijos hagan cosas demasiado pronto; a menudo los hijos se desaniman y pierden el interés en aprender una conducta nueva.

## LAS ETAPAS DEL DESARROLLO

El desarrollo socio-emocional puede considerarse como una serie de etapas que ocurren alrededor de ciertas edades. El terminar con éxito cada una de esas etapas es importante para el sano desarrollo infantil. La información sobre el desarrollo, la cual se cubre en esta sesión, sirve sólo como una pauta general. Los niños progresan a su propio ritmo y la rapidez con que progresen a una temprana edad no es un indicador fidedigno del éxito que lograrán más adelante en la vida. Los padres que lleguen a conocer y amar a sus hijos como individuos estarán mejor preparados para ayudarles a llegar a ser adultos maduros y competentes<sup>4</sup>.

### El aprender a confiar (infancia)

Los padres amorosos responden a las necesidades del recién nacido. Reconocen las señales que indican que el bebé tiene hambre o necesita ayuda, siendo el llanto la más frecuente. Los padres pueden abrazarlo, darle afecto y satisfacer las necesidades físicas y emocionales para brindarle esa ayuda. Deben consolar al niño lo suficiente para que se calme y se sienta seguro.

Cuando los padres reconocen las señales del recién nacido que indican que tiene hambre o que necesita ayuda y responden a dichas señales con amor, el bebé aprende a confiar y a desarrollar fe y confianza en que el padre o la madre responderá a sus necesidades en el futuro. El bebé formará un vínculo con el padre o la madre y se sentirá seguro en su ambiente. El amor de los padres por su hijo(a) también aumentará.

Cuando los padres no responden a las necesidades de un niño, éste se siente inseguro y ansioso, y tiene dificultad para aprender a confiar en los demás. El padre que le entrega el niño irritado a la madre, y viceversa, tiene menos probabilidades de establecer un vínculo seguro con el bebé.

Los hijos de padres indiferentes a menudo sienten que nadie los aprecia ni los ama, y son incapaces de aceptarse a sí mismos como personas de valía. Los niños que crecen sintiéndose así, a menudo tienen problemas con sus relaciones personales y dependen demasiado de los demás para recibir validación. A veces recurren a fuentes alternas de gratificación; por ejemplo, ver la televisión en exceso, comer por compulsión, la gratificación sexual o el abuso de drogas.

### El desarrollo de la independencia (de 1 a 3 años de edad)

A menudo se caracteriza la edad de los dos años como la época terrible, ya que los niños a esa edad se esfuerzan enérgicamente por ser independientes. (La conducta independiente a menudo no comienza hasta la edad de dos años, aproximadamente.) Los niños empiezan a aprender el autocontrol, incluso el funcionamiento del intestino y la vejiga, y cómo hacer frente al mundo. En esta etapa, los niños aprenden a correr, a alimentarse solos, a tomar líquidos de una taza, a quitar o tirar juguetes, a abrir puertas, a subirse sobre los muebles y a lavarse y secarse las manos. A los dos años y medio, a menudo son sumamente rígidos y exigentes y tienen dificultad para adaptarse o esperar lo que quieren. La mayoría de los niños pasa por esta etapa sin importar la manera en que se les eduque.

Durante esa etapa de su desarrollo, los niños tienden a ejercer su independencia a la hora de tomar los alimentos, a la hora de acostarse y a la hora de aprender a usar el servicio sanitario. Los niños con frecuencia sienten curiosidad en cuanto a las partes de su cuerpo, lo cual es normal. Ésta es una buena oportunidad para que los padres les enseñen los nombres correctos de los órganos genitales.

Si los padres tienen la actitud correcta, pueden disfrutar de esta etapa de independencia. Pueden ayudar al niño si tienen paciencia, permiten que actúe de manera independiente dentro de ciertos límites aceptables y le dan opciones a elegir (véase la sesión 8) para evitar que haya luchas por el poder. Deben reconocer que esta fase es transitoria pero muy importante para el niño. Con ayuda y comprensión, su hijo puede adquirir un sentido de autodominio que lo lleve a tener un sentido perdurable de auto respeto y buena voluntad.

Los padres deben organizar la casa de tal manera que los niños puedan correr y explorar sin lastimarse ni dañar nada. Deben disfrutar de su compañía, pasar tiempo con ellos, enseñarles cómo jugar con los demás y leerles a la hora de acostarlos. Deben ser firmes pero amorosos cuando tengan que disciplinarlos. A esta edad, no es necesario dar explicaciones cuando los padres dicen “no”; por lo general es suficiente decir “Porque yo lo digo”.

Cuando los padres imparten disciplina a los hijos en esta etapa del desarrollo, usualmente funciona bien el pasar por alto la mala conducta o imponer consecuencias.

Estos años formativos de la infancia son la etapa ideal para impartirles más instrucción espiritual.

### **Como canalizar sus iniciativas (de 3 a 6 años de edad)**

Durante estos años, los niños tienen exceso de energía y tratan de aprender y dominar tareas que les brinden un sentido de capacidad y de conexión con su mundo. Las fantasías infantiles a menudo se exageran, tienen que ver con temas de poder y de agresión, y pueden dar como resultado el que los niños se sientan mal. Cuando no tiene un medio positivo para utilizar su energía, el niño puede sentirse incompetente, infeliz y ansioso.

Para los cuatro años de edad, la mayoría de los niños puede saltar con un pie, pararse en un pie, montar un triciclo, patear una pelota, y subir y bajar las escaleras sin ayuda. Comienzan a jugar de manera cooperativa, hacen muchas preguntas y participan en juegos imaginarios.

Los niños de esa edad tienden a inventar y contar cuentos exagerados e incluso creen lo que se han imaginado. A veces su conducta es incorrecta y desacatan la autoridad de los padres; quizás golpeen, pateen o rompan cosas, usen lenguaje inapropiado o se escapen de ellos. A veces sorprenden a los padres al responder positivamente cuando éstos comunican claramente sus expectativas, no son demasiado estrictos y dan algo de flexibilidad a los hijos.

Para los seis años de edad, la mayoría puede montar una bicicleta, atar los cordones de los zapatos, botar y batear una pelota y contar hasta 100. Estos niños usualmente son muy activos y están ansiosos de hacer cosas. A veces sus emociones son tumultuosas, y los niños de esta edad a menudo expresan variaciones de amor y de resentimiento. Tienden a querer ser el centro de atención pero les falta un sentido de estabilidad personal. Les gusta salirse con la suya. Pueden ser groseros y discutir cuando se les pide que hagan algo.

En esta etapa, muchos niños tienen pesadillas. A veces no pueden elegir entre dos cosas porque quieren las dos. Es importante para ellos conseguir lo que quieren.

Los padres pueden ayudar si son pacientes y amorosos, si son firmes y a la vez ayudan a estos niños a probarse a sí mismos dentro de límites claramente definidos. Deben tener reglas que establezcan una estructura para ver televisión, realizar tareas

domésticas, terminar las tareas escolares e irse a la cama. Deben administrar la disciplina de manera amorosa y bondadosa, empleando alternativas y consecuencias para los problemas de conducta. Los padres deben pasar tiempo con sus hijos, leerles algo y demostrar interés en ellos, tanto en la casa como en la escuela. Deben hacer los arreglos necesarios para que sus hijos tengan tiempo para explorar, correr al aire libre y jugar con otros niños.

### **Cómo aprender a ser industrialso (de 6 a 12 años de edad)**

Esta etapa comienza cuando el niño empieza la escuela y continúa hasta el inicio de la pubertad. El niño siente placer y desarrolla confianza al aprender, obtener buenas calificaciones en la escuela y cultivar sus habilidades. El niño ingresa a una cultura social más amplia y se siente aceptado y productivo cuando se compara favorablemente con los demás, pero cuando esto no ocurre, a menudo se siente inferior. El resultado de esta fase es muy importante. Los que llegan a ser industriales, a menudo aceptan con optimismo los desafíos de la vida. Los que no llegan a serlo, a veces se recluyen y participan en normas de conducta autodestructivas.

A los ocho años de edad, a menudo los niños ya pueden escribir; con frecuencia tienen sentido del humor; saben diferenciar entre el bien y el mal; usualmente son muy activos y sociables y tienen un(a) mejor amigo(a). Quieren “conquistar el mundo”.

A los niños de esta edad por lo general les gusta ayudar con los quehaceres, lo cual les infunde un sentimiento de importancia y logro. Se oponen a que se les mande hacer las cosas, pero por lo general responden positivamente a los pedidos de sus padres.

A los 10 años de edad, ha comenzado la preadolescencia, y los niños tienden a ser tranquilos, dóciles y de buen carácter. A menudo son sociables, cooperativos, industriales y serviciales en casa. Valoran a sus padres y las opiniones de sus amigos. Disfrutan de actividades en grupo, de la Iglesia y de la escuela.

A los 12 años de edad, muchas jovencitas han empezado la pubertad. En general, a los niños de esta edad les va bien en su casa y en la escuela, pero muchos experimentan altibajos emocionales y de conducta, y oscilan entre la infancia y la adolescencia una y otra vez; en un momento son responsables y en otro irresponsables, ponen a prueba las reglas y luego dependen de ellas. Su apariencia llega a ser importante y sus amistades pueden cambiar repentinamente.

Los cambios físicos son importantes, ya que les señalan que son como los de su misma edad, en pleno desarrollo. La preocupación por su apariencia a veces lleva a algunos de estos niños, especialmente a las niñas, a caer en los trastornos alimenticios (anorexia o bulimia). La mayoría de los niños de esta edad se concentra en tener una amistad continua con las personas del mismo sexo; sin embargo, los cambios repentinos en esas amistades a menudo hace que se sientan lastimados en sus sentimientos.

Cuando los padres demuestran interés en las actividades de sus hijos y reconocen las cosas que hacen bien, ayudan a fomentar su interés en hacer un buen trabajo. Los padres deben unirse a sus hijos en proyectos y actividades, y ayudarles a lograr el éxito. Deben tomarse el tiempo para escuchar, ayudar a sus hijos a resolver problemas y enseñarles cómo resolver conflictos. Siempre que sea posible, los padres también deben asistir a los eventos en los que participen sus hijos.

Los padres deben pedir la participación de sus hijos en la elaboración de reglas, expectativas, límites y consecuencias en la familia. Deben dar a sus hijos cada vez más responsabilidades de trabajo y limitar el tiempo que pasen viendo la televisión.



Los padres tienen que estar especialmente al tanto de la influencia de los medios de difusión en sus hijos a esta edad. Las revistas de modas y de modelos pueden dar a las niñas una idea incorrecta de lo que es la belleza. Los juegos de video pueden influir en los hijos, impulsándolos hacia la violencia y la inmoralidad. Los padres deben hablar con sus hijos acerca de las percepciones que estén recibiendo de los medios de difusión y enseñarles la percepción correcta para corregir lo que esté mal. Los padres también deben llegar a conocer a los amigos de sus hijos e instarles a invitar a sus amigos a la casa. Los padres no deben criticar a los amigos de sus hijos.

Es más probable que los hijos acepten la ayuda de sus padres durante estos años que cuando sean mayores. Los padres deben considerar los problemas y los desafíos como oportunidades de ofrecerles ayuda. La enseñanza afectuosa será muy útil (véase la sesión 4). Los padres deben expresarles amor a sus hijos con frecuencia, animarlos y manifestarles admiración por sus logros. Deben animarlos a ser industriosos, pero protegerlos de aceptar demasiada responsabilidad. Las metas deben ser realistas y factibles, y no deben interferir con las metas y expectativas familiares meritorias.

Los padres deben instar a sus hijos a que tengan intereses y amistades razonables fuera del hogar. Deben respetar su intimidad y tener expectativas realistas en cuanto a su conformidad con las reglas.

### **La búsqueda de independencia y sentido de identidad (de 12 a 18 años de edad)**

Cuando comienza la pubertad, el cuerpo de los niños cambia rápidamente y surgen las emociones sexuales. Los jóvenes de esta edad desean ser iguales a otras personas e independientes de ellas, particularmente de sus padres, pero al mismo tiempo valoran la seguridad y la comodidad que disfrutaban en un hogar estable.

Durante esos años, los jóvenes consideran que se están convirtiendo en adultos y comienzan a preguntarse cómo y dónde encajan en la sociedad. La tarea principal para su desarrollo es establecer un sentido de identidad y un lugar para sí mismos dentro de la sociedad de adultos.

A los 14 años de edad, la mayoría de los jóvenes se sienten inseguros acerca de sí mismos, su cuerpo y su aceptabilidad. Tienden a ser idealistas, impulsivos y enérgicos, y todo lo quieren ahora mismo. A menudo son egocéntricos, temperamentales y argumentativos, y tienen más conflictos con los padres, a quienes consideran anticuados.

A esa edad, casi todos ya están en la pubertad, y para algunas jovencitas esta etapa ya ha concluido. Los jóvenes de esta edad buscan saber qué conducta es aceptable con otros jóvenes de esa misma edad. Aunque a menudo evitan que se les vea en público con sus padres, muy en lo profundo de su ser siguen amándoles y se sienten conectados a la familia.

Para los 16 años de edad, la mayoría de los adolescentes tratan de sentirse más tranquilos y cómodos alrededor de los miembros de su familia. Tienden a sentirse más seguros con su identidad, pero siguen procurando determinar sus valores y creencias, y buscar un sentido más claro de quiénes son. Son sensibles a las normas sociales y a los grupos de compañeros de su misma edad. Es posible que continúen poniendo a prueba las reglas y cuestionando la autoridad.

Cuando los hijos adolescentes se esfuerzan por ser independientes, a veces sus padres piensan que éstos desafían la autoridad paterna o materna. En lugar de sentirse así, deben tratar de manifestar gratitud por el deseo que tienen los adolescentes

de ser autosuficientes. Se les debe ceder gradualmente el control y permitir que los adolescentes progresivamente tomen mando de su propia vida. Se puede seguir empleando límites y consecuencias cuando la conducta sea inaceptable.

Se debe procurar que los hijos piensen por sí mismos. Los padres deben hacer un esfuerzo por aceptar las características de sus hijos sin ponerse a la defensiva ni rechazarles. Deben permanecer tranquilos y ser coherentes y constantes en sus métodos al enfrentar la intensidad emocional de sus hijos adolescentes.

Los padres tienen que estar disponibles para escuchar cuando sus hijos estén dispuestos a hablar, y ofrecerles sugerencias para ayudarles a poner en orden su vida. Deben poner atención a la tristeza o la depresión que pudieran experimentar los hijos y escuchar sus luchas y desafíos. Deben enseñarles maneras de afrontar la presión de otros adolescentes de hacer cosas indebidas.

Los padres no deben sentirse ofendidos si sus hijos no desean su compañía; sin embargo, sin esperar que sean perfectos, deben tratar que cumplan las reglas de la familia. Deben escoger prudentemente qué batallas quieren pelear, e imponer consecuencias cuando sea necesario hacerlo.

Durante esta etapa de su desarrollo, los adolescentes que se sienten inseguros, se convierten en jóvenes adultos con un sentido de identidad, propósito y dirección interior. Los adolescentes usualmente desarrollan confianza en sí mismos al sentirse aceptados, capaces y preparados para el futuro.

Los adolescentes que se consideran ineptos y no aceptados a menudo se sienten confundidos e inseguros acerca de sí mismos, de su papel y del valor que tienen para la sociedad, y es posible que consideren a sus padres como un obstáculo para su emergente independencia. Estos adolescentes pueden llegar a ser irrespetuosos, ingratos, rebeldes y desafiantes, y algunos se identifican con camarillas (grupos exclusivistas), pandillas o héroes adolescentes al tratar de considerar que pertenecen a un grupo determinado.

## LOS INDICIOS DE PROBLEMAS EN EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

A continuación figura una lista de señales de advertencia que indican que hay problemas en el desarrollo, emocional o social. Un hijo que tenga cualquiera de estas señales o síntomas puede requerir ayuda especializada de un pediatra o consejero profesional.

Para la edad de 2 años

- No puede caminar.
- No puede formar oraciones de dos palabras o usar por lo menos 15 palabras.
- No parece saber cuál es el uso de objetos comunes como el peine, la taza o la cuchara.
- No puede empujar un juguete con ruedas.

Para la edad de 4 años

- Demuestra una señal de advertencia o un síntoma de un grupo anterior a su edad.
- Babea constantemente.
- No habla con claridad.
- No puede entender instrucciones sencillas.

- Demuestra poco interés en los demás.
- Se le dificulta separarse de su mamá.
- No participa en juegos de imaginación.

Para los 6 años de edad

- Demuestra una señal de advertencia o un síntoma de un grupo anterior a su edad.
- No puede montar un triciclo.
- No puede lanzar una pelota por encima de la cabeza.
- Lloro y se aferra a sus padres cuando éstos se lo permiten.
- No demuestra ningún interés en relacionarse con otros niños ni jugar con ellos.
- No se puede controlar cuando está molesto o enojado.
- No quiere vestirse, irse a la cama ni usar el cuarto de baño.
- Es hiperactivo a un grado que interfiere con sus labores escolares.
- No puede llevarse bien con otros niños; no tiene amigos.
- Se orina o defeca en la cama.
- Es obeso.
- Tiene pesadillas que se repiten.
- Es demasiado agresivo (discute o pelea).
- Parece sentir temor en exceso.

Para los 8 años de edad

- Demuestra una señal de advertencia o un síntoma de un grupo anterior a su edad.
- No puede decir ni saber qué hora es.
- Evita ir a la escuela o tiene un mal desempeño escolar.
- A menudo es desobediente, su manera de dirigirse a los adultos es irrespetuosa, y no hace lo que se le dice.

A cualquier edad

- No puede hablar al nivel que se espera a su edad (tiene un vocabulario limitado o comete errores de conjugación; no puede recordar palabras o formar oraciones o usar sonidos apropiados; tartamudea).
- No puede cuidarse a sí mismo al nivel que se espera a su edad.
- No puede formar una relación con los demás (no hace contacto visual, no tiene expresiones faciales, y no comparte intereses que formen parte de las relaciones sociales).
- Demuestra ser incapaz de tener éxito en la escuela.
- No puede trabajar o participar en actividades recreativas al nivel que se espera a su edad.
- Es incapaz de seguir las prácticas de salud y seguridad.
- No puede leer ni escribir ni hacer operaciones matemáticas al nivel que se espera a su edad.

- No puede caminar, gatear, sentarse, lanzar un objeto, atraparlo o correr al nivel que se espera a su edad.
- Tiene dificultades para prestar atención, parece no escuchar, no sigue instrucciones, tiene problemas para organizarse o se distrae u olvida las cosas fácilmente.
- No se queda quieto, se levanta de su asiento en la escuela, corre o trepa sobre objetos en exceso, habla demasiado, responde impulsivamente a preguntas sin esperar su turno, interrumpe e importuna a las personas.
- Pierde los estribos o discute; contraría las peticiones de los adultos.
- A menudo está enojado o resentido; culpa a otros por sus propios errores.
- Intimida o amenaza a otros o pelea con ellos.
- Destruye propiedades, roba o infringe las reglas.
- Es cruel con los animales y con las personas.
- Obliga a otros a participar en actividades sexuales.
- No come ni sube de peso como debería, o pierde peso de una manera inexplicable.
- Tiene contracciones nerviosas (movimientos del cuerpo o vocalizaciones repentinos, rápidos y repetitivos).
- Se preocupa o se angustia cuando se separa del hogar o de sus padres o cuando sabe que va a ocurrir una separación.
- Está deprimido (los síntomas incluyen el sentirse triste o desanimado; no es capaz de sentir placer al hacer las cosas; es emocionalmente inestable, tiene sentimientos de culpabilidad e indignación, se siente aletargado, tiene problemas para pensar o concentrarse, tiene pensamientos y sentimientos de suicidio).
- Demuestra ansiedad (parece estar nervioso, tenso o temeroso o siente terror o pánico; parece presentir fatalidad inminente; tiene falta de aliento o dolor de pecho).

### EXPECTATIVAS REALISTAS

La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce enseñaron: “En la vida premortal, los hijos y las hijas espirituales... aceptaron [el] plan [de Dios] 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>5</sup>. Para la mayoría de las personas, dicho progreso incluye las etapas de la infancia, la niñez, la adolescencia y la edad adulta. Los padres pueden ayudar a sus hijos a pasar con éxito por estas etapas y prepararles para los desafíos de la vida. Al seguir este proceso, los principios rectores deben ser las expectativas realistas y el progreso gradual. Los padres deben llegar a conocer a sus hijos y a valorarlos como individuos especiales; al hacerlo, les demostrarán el amor que nuestro Padre Celestial nos ofrece a todos.

### Cómo responder a la conducta

Los padres que valoran a sus hijos y que llegan a conocerles como individuos, tienen más probabilidades de responder de manera adecuada a la conducta de ellos y son capaces de enseñarles principios correctos.

Los niños a menudo tienen conductas que quizás a los padres no les gusten, como chuparse el dedo, trepar objetos y ser exagerados. Esos comportamientos a veces tie-

nen que ver con las etapas del desarrollo; se abandonan a medida que los niños van madurando. Al saber que sus hijos crecen y se desarrollan, los padres se sentirán menos culpables y preocupados cuando vean dicha conducta y podrán responder de manera más eficaz.

A veces, los padres fortalecen la conducta indeseable cuando castigan, ridiculizan o reprenden al niño. Una respuesta tan emocionalmente intensa concentra demasiada atención en la conducta en sí; a veces hace que el niño se sienta mal, rebelde o indebidamente curioso en cuanto a la conducta. Por ejemplo, una respuesta extrema al hecho de que un niño se chupa el dedo, puede provocar que el niño se aferre a su conducta. Sin embargo, cuando los padres responden de manera tranquila o incluso ignoran la situación, es probable que el niño la abandone.

Si se hace demasiado hincapié en la conducta del niño que es adecuada para su edad, también se pueden fortalecer éstas innecesariamente, animándole así a repetir excesivamente su comportamiento, incluso en formas peligrosas. Por ejemplo, cuando los padres se emocionan demasiado al ver que su hijo está trepando las cosas (“se ve tan encantador cuando lo hace”), pueden fomentar conductas que pongan en peligro la seguridad del niño.

Los adolescentes a menudo se apartan de la familia y tienden a criticar a sus padres. Los padres que se lo toman demasiado en serio, se sienten rechazados y tratan de imponer control, y podrían provocar que el hijo se rebele, obstruyendo así su progreso a través de esta fase; sin embargo, cuando los padres aceptan que la conducta del hijo es parte de su desarrollo y no se preocupan demasiado al respecto, le ayudan a pasar por esta fase de la adolescencia. En general, los hijos aceptan más a sus padres a medida que se acercan a la edad de ser adultos.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: CAMBIAR LAS EXPECTATIVAS POCO REALISTAS

*Utilice la información que se ha proporcionado en esta sesión para pedir a los padres que analicen entre sí o con otro padre o madre cómo se relacionan sus expectativas con el nivel de desarrollo actual de sus hijos. Pídales que escriban las expectativas que pudieran causar problemas y que analicen cómo pueden responder a los hijos en formas más adecuadas a su nivel de desarrollo. Pídales que escriban los cambios que harán, que los pongan en práctica durante la próxima semana y que los compartan en la siguiente reunión de grupo.*

### Cómo llegar a conocer a cada hijo

Para los padres, la mejor forma de llegar a conocer a sus hijos —sus gustos y disgustos, esperanzas y temores— es pasar tiempo con ellos. Las familias pueden pasar tiempo juntos diariamente en la oración y el estudio de las Escrituras en familia. Pueden trabajar juntos y tener una conversación sencilla y agradable. Los padres pueden fomentar que los hijos participen en actividades de grupo como ir al parque, construir una cabañita infantil, salir a dar una vuelta en el auto, salir a caminar juntos, sembrar y cuidar un huerto, y participar en juegos. A menudo las actividades más divertidas son las que cuestan menos.

Los padres deben pasar tiempo individual con cada uno de sus hijos, permitiendo a menudo que ellos elijan las actividades que harán juntos. Las conversaciones que surgen en esas ocasiones usualmente se centran en los intereses del hijo.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PLANEAR ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CONJUNTO

Pida a los padres que aporten ideas de actividades edificantes que pudieran realizar como familia o con los miembros de la familia en forma individual. Pídales que escriban todo lo que acuda a su mente y que hagan una lista lo más larga posible. Dígalos que consigan sugerencias de los miembros de la familia en la noche de hogar o en algún otro momento adecuado. Pídales que elijan una o dos actividades de la lista para llevar a cabo cada semana durante el mes siguiente.

### NOTAS

1. "Lecciones que aprendemos de Lamán y Lemuel", *Liahona*, enero de 2000, pág. 7.
2. En *Conference Report*, octubre de 1977, pág. 64; o *Ensign*, noviembre de 1977, pág. 43.
3. Véase William Sears y Martha Sears, *The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two*, New York: Little, Brown & Company, 1993, pág. 536.
4. Cierta información de esta sección se adaptó de Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, New York: Norton, 1963, págs. 247–263; Frances L. Ilg, y otros, *Child Behavior*, New York: Harper & Row, 1981, págs. 12–46; y Louise Bates Ames, y otros, *Your Ten-to-Fourteen-Year-Old*, New York: Dell, 1988, págs. 21–180, 318–323.
5. "La Familia: Una proclamación para el mundo", *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.



# LA FORMA DE COMUNICARSE CON AMOR

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los padres a hacer lo siguiente:

- Comprender el valor de las prácticas de la buena comunicación y el impacto de una comunicación inadecuada.
- Determinar y dejar de usar las maneras destructivas de comunicarse con los hijos.
- Aprender las habilidades y prácticas de la comunicación que fortalecen las relaciones familiares.

## LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN

La comunicación abarca todo pensamiento, sentimiento, hecho o deseo que se comparta entre padres e hijos de manera verbal o no verbal. Es imposible no comunicarnos. Tal como observó el presidente Spencer W. Kimball: "Nuestras expresiones, tono de voz, movimientos y pensamientos nos traicionan"<sup>1</sup>. Nuestros hechos y nuestras palabras comunican quiénes somos, lo que sentimos acerca de las cosas y lo que hemos llegado a ser. Aun el negarnos a hablar envía un mensaje a los demás, aunque es posible que el mensaje se entienda o no correctamente.

Una inadecuada comunicación es un síntoma y una causa de problemas familiares. Los padres y los hijos enojados y frustrados a menudo se comunican de manera destructiva, sienten menos inclinación de escuchar y son más prestos a decir cosas despectivas e hirientes. De igual manera, cuando los padres y los hijos son sometidos a mensajes despectivos e hirientes, a menudo responden con palabras y acciones incorrectas. Se necesita cambiar la actitud de la persona hacia la vida, hacia sí misma y hacia los demás antes de que se pueda entablar una buena comunicación.

Los padres pueden romper los ciclos de la comunicación destructiva si cambian su manera de escuchar y responder, y crean así un ambiente saludable que puede conducir al cambio de actitud de sus hijos e hijas.

## PRÁCTICAS PERJUDICIALES

Algunas de las prácticas de la comunicación que alejan a los hijos son:

- Sermonear; moralizar; predicar; interrogar.

"Si te lo he dicho una vez, te lo he dicho mil veces. ¿No te cabe en esa cabeza que...?".

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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.





“Deberías estar avergonzado. Mira ahora lo que has hecho”.

“¿En qué estabas pensando cuando hiciste eso?”.

- No tener en cuenta lo que dicen; apaciguar; usar palabras tranquilizantes sin sentido.

“Cálmate. No tienes motivos para estar molesto”.

“Está bien, si eso te hace feliz”.

“No pasa nada. Muchas personas han sufrido más que eso”.

- Juzgar; condenar; amenazar.

“Tu problema es que tú...”.

“Nunca llegarás a nada”.

“Inténtalo de nuevo y no podrás sentarte por una semana”.

- Culpar; criticar; ridiculizar.

“Todo es culpa tuya”.

“Eres muy irritante”.

“No lo tolero cuando lloriqueas así”.

- Hablar de los sentimientos propios cuando un hijo necesita compartir los suyos.

“Sé exactamente cómo te sientes. Cuando yo tenía tu edad, yo...”.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ABANDONAR LAS PRÁCTICAS PERJUDICIALES DE COMUNICACIÓN

Pida a los padres que consideren cómo se aplican a ellos los siguientes pasajes de las Escrituras:

- “Porque lo que sale de la boca, del corazón sale” (Mateo 15:18). Pregunte a los padres qué pensamientos, actitudes y deseos afectan su manera de comunicarse con los miembros de su familia.
- “Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo” (Santiago 3:2). Pida a los padres que consideren el control que tienen de sus sentimientos para evitar ofender, especialmente cuando los hijos hacen algo que sea ofensivo para ellos.

Pida a los miembros de la clase que escriban las prácticas de comunicación inadecuadas que hayan utilizado. Esta lista les servirá para recordar que no deben repetirlas. Dígalas que el primer paso para mejorar la comunicación es reconocer lo que han hecho mal y entonces dejar de decir y de hacer cosas destructivas. Anímeles a ser persistentes en hacer este cambio aunque los hijos sigan portándose mal.

### La comunicación a la manera de Cristo

Los padres que se comunican a la manera de Cristo cumplen más fácilmente con su “responsabilidad sagrada de educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud” y de enseñarles a “amar y a servirse el uno al otro..., guardar los mandamientos de Dios y... ser ciudadanos respetuosos de la ley”<sup>2</sup>.

No es probable que se transmitan valores y creencias convenientes si no existe un intercambio de información amoroso y sensible. El que los hijos estén dispuestos a escuchar y a hablar a menudo depende del clima de comunicación que los padres establezcan en el hogar.

Como Salvador y Redentor, Jesucristo es nuestro ejemplo: “Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí” (Juan 14:6). Siendo que Él fue la única persona perfecta que ha vivido en la tierra, dio el ejemplo supremo de cómo debemos ser y cómo debemos comunicarnos.

En las Escrituras se indican las características de Jesús:

- **Lento para condenar**, como con la mujer tomada en adulterio (véase Juan 8:3–11).
- **Presto para perdonar**, como cuando pidió el perdón del Padre para los que lo crucificaron (véase Lucas 23:33–34).
- **Compasivo**, como cuando lloró con María y Marta por la muerte de Lázaro (véase Juan 11:33–36).
- **Considerado con Su familia**, como cuando hizo provisiones para el futuro de Su madre mientras se hallaba en la cruz (véase Juan 19:25–27).
- **Dispuesto a devolver bien por mal**, como cuando sanó la oreja de uno de sus captores (véase Lucas 22:50–51).
- **Amoroso con los niños**, como cuando los bendijo (véase Mateo 19:14–15; 3 Nefi 17:21–24).
- **Agradecido**, como cuando elogió a la mujer que lo ungió con aceite (véase Lucas 7:44–48).
- **Ansioso de servir**, como cuando lavó los pies de Sus discípulos y les enseñó a servirse unos a otros (véase Juan 13:4–17).
- **Dispuesto a sacrificarse**, como lo demostró al expiar los pecados del mundo (véase Mateo 26:35–45).

La comunicación eficaz ocurre como resultado natural cuando los hombres y las mujeres desarrollan los atributos cristianos de fe, esperanza, caridad, amor, la mira puesta únicamente en la gloria de Dios, virtud, conocimiento, templanza, paciencia, bondad fraternal, piedad, humildad y diligencia (véase D. y C. 4:5–6). El presidente David O. McKay enseñó: “Nadie puede resolver 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>3</sup>. Al seguir las enseñanzas de Cristo, los padres superan las prácticas de comunicación ineficaces y dañinas; al adquirir los atributos divinos son capaces de manejar mejor sus sentimientos personales y de responder mejor a la conducta de los demás; es probable que respondan de manera correcta cuando sus hijos sean irrespetuosos e indisciplinados.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: EVALUAR LA CALIDAD DE SU PROPIA COMUNICACIÓN

Pida a los miembros de la clase que consideren cómo contestarían las siguientes preguntas (sin divulgar las respuestas a la clase):

- ¿Piensan sus hijos que a usted le interesa lo que ellos dicen?



conducta sana. Es probable que los hijos repitan las conductas como forma de llamar la atención de sus padres. Por eso éstos deberían pasar por alto las conductas detestables e inadecuadas cuando no sean dañinas. Si es ofensiva, inapropiada o destructiva, deben imponer consecuencias que eviten que su hijo reciba indebida atención (véase la sesión 9).

### Escuchar a los hijos

Los hijos normalmente se portan bien cuando sienten que se les valora y se les respeta. Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener esos sentimientos si los escuchan y aceptan lo que están sintiendo. A veces, los hijos tienen sentimientos que a sus padres no les agradan; no obstante, esos sentimientos indeseables a menudo cambian cuando a los hijos se les permite hablar acerca de ellos.

Cuando un hijo siente ira hacia su padre o su madre, ese sentimiento a menudo se transforma en amor cuando se le permite hablar de sus sentimientos sin penalizarlo. El escuchar los sentimientos problemáticos de los hijos es una manera de darles apoyo emocional. Los hijos se frustran y se sienten confundidos cuando las personas no tienen en cuenta sus sentimientos o los niegan; incluso pueden aprender a no confiar en lo que sienten. Particularmente los niños pequeños dependen de que sus padres les ayuden a entender sus propias emociones.

El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, dio este consejo: “Los niños, por naturaleza, anhelan contar sus experiencias, las que varían entre la felicidad y las tristezas, y el momento de escucharles es precisamente cuando ellos sientan la necesidad de hablar. ¿Tenemos interés en escucharles? Si tratan de expresar su angustia, ¿podemos escuchar algo sorprendente sin entrar en un estado de *shock*? ¿Podemos escucharles sin interrumpir y sin hacer juicios repentinos que cierren la puerta al diálogo? Podemos mantener abierta esa puerta si les hacemos saber que confiamos en ellos y comprendemos lo que sienten”<sup>5</sup>.

Los siguientes principios ayudarán a los padres a ser más eficaces al escuchar:

**Mostrar interés y disposición de escuchar.** Si las palabras de los padres expresan interés en lo que dice su hijo, pero sus hechos demuestran desinterés o impaciencia, el hijo creará en el lenguaje del cuerpo. Los padres deben dejar a un lado lo que estén haciendo y dedicar toda su atención a sus hijos. En lugar de estar de pie mirando al hijo, lo cual comunica poder y superioridad, deben tratar de comunicarse mirándolo al mismo nivel, ojo a ojo. Deben ser conscientes del lenguaje del cuerpo, porque los hechos hablan más fuerte que las palabras.

**Hacer preguntas que alienten al hijo a conversar.** Por ejemplo, el padre o la madre podría decir: “Parece que hay algo que te molesta. ¿Quieres contarme lo que te sucede?”. “¿Cuál es tu punto de vista?”. “Dime algo más.” Las preguntas se deben hacer de una manera que demuestre apoyo y no como un interrogatorio.

**Determinar y definir los sentimientos del niño.** Los hijos sentirán consuelo cuando sus padres puedan identificar y ponerle nombre a sus sentimientos. Así saben que alguien más los comprende. El padre o la madre podría decir: “Te dolió que Juan no te invitara a su fiesta, ¿verdad?”. Algunos niños crecen sin escuchar palabras que den nombre a los sentimientos incómodos que tienen. (En la sesión 4 hay más información sobre la manera de determinar y expresar con palabras lo que sienten).

**Escuchar con interés, parafraseando lo que se escucha.** Cuando un hijo se siente preocupado y quiere hablar, algunos padres escuchan una o dos palabras, suponen

que entienden el problema y luego interrumpen y comienzan a dar consejos. Cuando los padres no escuchan cabalmente, el hijo muchas veces se frustra.

Los padres deben escuchar atentamente sin interrumpir. Cuando haya pausas en la conversación, pueden usar otras palabras que permitan entender lo que su hijo esté diciendo y sintiendo; déjense corregir si no han entendido bien el mensaje. Deben ser respetuosos, tratar de comprenderse y abstenerse de distorsionar el mensaje de su hijo o de agregarle algo.

El parafrasear es una forma de escuchar de manera activa o reflexiva; les demuestra en forma eficaz a los hijos que sus padres se interesan por ellos y que entienden lo que piensan y sienten, tal como en estos dos ejemplos:

*Un hijo entra a la habitación, tira el libro sobre la mesa y fulmina a su padre con la mirada.*

Padre: "Estás enojado conmigo. Hice algo que te molestó".

*Un hijo regresa de la escuela muy desanimado.*

Hijo: "Lo eché todo a perder en la clase de química. El examen era terrible".

Padre: "Te preocupa no haber aprobado el examen".

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ESCUCHAR ACTIVAMENTE Y PARAFRASEAR

*Pida a los padres que practiquen con su cónyuge o con otro padre o madre las aptitudes de saber escuchar que se describen más arriba. Uno de ellos debe asumir el papel del hijo mientras que el otro responda en el papel del padre o de la madre. Se debe recalcar más el hecho de aprender a parafrasear; o sea, escuchar con diligencia. Pida a los padres que practiquen de 5 a 10 minutos y que después cambien de papel. Luego pídale que analicen qué sentían al ver que alguien les escuchaba de esta manera. Solicite que se evalúen entre sí para mejorar sus aptitudes. Dígales que programen tiempo para continuar practicando en casa hasta que se sientan a gusto usando estas aptitudes y hasta que les suene natural a sus hijos.*

**Responder sin ponerse a la defensiva cuando su hijo esté molesto.** Los padres se dan cuenta de que es particularmente difícil escuchar cuando su hijo está enojado con ellos. La mayoría de los padres desea obtener la aprobación de sus hijos y cuando éstos los critican, sienten que están cuestionando su autoridad, que los rechazan y se ponen a la defensiva.

En lugar de reaccionar a la defensiva, deben escuchar para comprender; además, deben reconocer lo que sus hijos digan acerca de ellos que sea verdad. Aun cuando las acusaciones sean muy exageradas, usualmente contienen un elemento de verdad. (Por ejemplo, el padre o la madre podría decir: "Cometí un error, y estás molesto conmigo. Debí haber..."). Si lo que le preocupa al padre o a la madre es defenderse, lo más probable es que termine discutiendo con su hijo. Aunque el padre o la madre gane la discusión, la relación se puede ver dañada, y el padre o la madre perderá la oportunidad de ayudar a su hijo. Los hijos usualmente pueden resolver sus sentimientos de ira cuando tienen la oportunidad de analizarlos con un padre o una madre que esté dispuesto(a) a escucharle.

El consejo del élder H. Burke Peterson, de los Setenta, puede ser de ayuda: "Recuerden que pueden escuchar para comprender, no sólo para estar de acuerdo"<sup>6</sup>.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
NO RESPONDER A LA DEFENSIVA**

*Pida a los miembros de la clase que practiquen con su cónyuge o con otro padre o madre las aptitudes de saber escuchar. Uno de ellos debe asumir el papel del hijo mientras que el otro responda en el papel del padre. Pídeles que se concentren en responder sin ponerse a la defensiva. Díales que practiquen de 5 a 10 minutos y que después intercambien papeles. Indíqueles que después analicen lo que sintieron al ver que alguien les escuchaba sin ponerse a la defensiva. Pídeles que se evalúen unos a otros para mejorar sus aptitudes, que continúen practicando estas formas de aprendizaje en casa hasta que se sientan cómodos con ellas y las respuestas les sean naturales a sus hijos.*

**Compartir los sentimientos de manera adecuada cuando estén enojados**

Los padres a menudo cometen los errores más grandes cuando están enojados, y esas palabras de ira pueden causar heridas que sanan muy lentamente. Las expresiones incorrectas de ira a menudo implican la palabra “tú”, y se les ha denominado declaraciones de “tú”. Por ejemplo: “¿Tú no puedes hacer nada bien?”. Esas declaraciones a menudo denigran y condenan, y con frecuencia provocan que los hijos se pongan a la defensiva.

Un método más apropiado es que los padres expresen cómo les afecta la conducta del hijo: “[Yo] me siento frustrado cuando no se hacen las tareas asignadas”. Estas declaraciones se concentran en el problema pero sin denigrar al hijo, y se les ha denominado declaraciones de “yo”. Éstas invitan una mejor respuesta por parte del hijo. Los hijos que son tratados con respeto, a menudo quieren comportarse en forma respetuosa.

Las declaraciones de “yo” son más precisas que las declaraciones de “tú” porque constan de una simple comunicación de los sentimientos personales acerca de la conducta del hijo. (“Yo me siento molesto(a) cuando...”). Es difícil para un hijo rebatirle a su padre o madre que le dice: “Yo me siento molesto(a) y decepcionado(a) cuando alguien toma el auto sin permiso”. Sin embargo, si el padre o la madre dice: “Tú eres deshonesto y actúas como un ratero” (una declaración de “tú”), el hijo puede creer que la evaluación del padre o la madre es injusta o exagerada, y tal vez quiera discutir el asunto. O peor aún, puede creer en la evaluación del padre o de la madre y actuar en base a ella.

Las declaraciones de “yo” invitan una mejor respuesta del hijo. Cuando éste escucha a su madre decirle con emoción: “Yo estoy muy acongojada porque mi florero favorito está en el suelo hecho añicos”, es más probable que se sienta arrepentido y quiera hacer restitución que si la madre le dijera: “Tú eres muy torpe y tonto. Mira lo que has hecho”. Cuando se trata a los hijos con respeto, éstos a menudo quieren conservar ese respeto. Los hijos que son maltratados, a menudo sienten resentimiento y perciben que no tienen valía; además, no les interesa ayudar a su padre o madre a sentirse mejor.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
PRACTICAR LAS DECLARACIONES DE “YO”**

*Pida a los miembros de la clase que practiquen con su cónyuge o con otro padre o madre el empleo de las declaraciones de “yo”. Una manera de estructurar una declaración de “yo” es dividirla en tres partes. El padre o la madre puede: (1) declarar cómo se siente*

(enojado, irritado, nervioso, etc.); (2) explicar por qué está molesto; y (3) describir cómo le afecta la conducta del hijo. Por ejemplo: “[Yo] me siento molesto por el jugo que se volcó en el piso de la sala porque ahora tendré que lavar la alfombra y me va a salir caro”. El padre o la madre debe asumir el papel del hijo mientras que su cónyuge asume el del padre o la madre. Pueden practicar compartir alguna preocupación que tengan por la conducta de uno de los hijos. Después de practicar de 5 a 10 minutos, deben intercambiar papeles y practicar otros 5 a 10 minutos. Dígales que se evalúen uno a otro para ayudar a mejorar sus habilidades.

### Aclarar lo que se espera de los hijos

Los padres a menudo se asombran al descubrir que sus hijos no tienen una idea clara de lo que se espera de ellos. Además de usar declaraciones de “yo”, los padres deben expresar un mensaje que aclare lo que esperan. Por ejemplo: “[Yo] 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 otras personas también. ¿Puedes por favor acordarte de dar las gracias cuando alguien haga algo por ti?”.

La mamá que le pidió esto a su hija ahora adulta indicó que sigue expresando agradecimiento por las cosas que la madre hace por ella. Obviamente, no todos los hijos responden tan bien como ella. Probablemente se necesiten la repetición y también otras medidas adecuadas que se mencionarán en sesiones posteriores.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: DECLARAR EXPECTATIVAS DE CONDUCTA

Pida a los padres que practiquen las declaraciones de “yo”, agregándole su expectativa clara en cuanto a la conducta del hijo. Por ejemplo, tal vez el padre o la madre le pida al hijo que limpie el garaje, pero éste lo hace a medias: “[Yo] me frustro cuando dices que has limpiado el garaje y veo que las cosas están todavía desordenadas. Se ve mal y además es peligroso. Alguien podría tropezarse con las cosas que dejaste en el piso. Esto es lo que quiero que hagas: recoge las herramientas y colócalas en los estantes donde deben estar; luego saca la cortadora de césped y todo lo demás que está en el piso, barre el piso, y luego vuelve a poner todo en su lugar”. Pídale al padre o a la madre de cada pareja que asuma el papel del hijo mientras el otro responde en el papel del padre o madre. Después de practicar por 5 minutos, dígales que intercambien papeles y que practiquen otros 5 minutos. Pídeles que cada uno evalúe la manera en que se usaron estas declaraciones y si parecían ser adecuadas.

### RESOLVER PROBLEMAS QUE DISMINUYEN LA HABILIDAD DE ESCUCHAR

A veces, los padres tienen actitudes e ideas erróneas y poco saludables que interfieren con la habilidad de escuchar, como los siguientes:

- **Sentirse responsable de resolver todos los problemas de los hijos.** Los niños pequeños en especial necesitan a menudo la ayuda de sus padres para resolver problemas. A veces los hijos mayores también necesitan ayuda; sin embargo, todos los hijos tienen que aprender a resolver por su propia cuenta algunos problemas. Cuando enfrentan y resuelven los desafíos y los problemas de la vida, adquieren confianza en sí mismos. Los padres deben estar disponibles como apoyo cuando los problemas excedan la habilidad de los hijos para resolverlos.

- Sentirse responsable de criar hijos exitosos en lugar de concentrarse sólo en tener éxito como padre o madre. (Repasen la definición de tener éxito como padre o madre, la cual se trató en la primera sesión.)
- Querer controlar a sus hijos.
- Ser excesivamente distante o permisivo al dar a sus hijos demasiada libertad sin brindarles supervisión, normas y límites.
- Temer al fracaso y a la humillación pública.
- Creer que ellos (los padres) siempre tienen la razón.
- Necesitar sentirse amados por sus hijos y temer que éstos los rechacen.

Si los padres necesitan ayuda con cualquiera de estos problemas, deben dialogar con su cónyuge, orar y ayunar pidiendo guía, asistir al templo y, si es necesario, consultar a su obispo y preguntarle si es posible recibir ayuda profesional.

### EL PODER DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ

El apóstol Pablo recomendó: “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 controlar su manera de comunicarse, los padres pueden ejercer una gran influencia positiva en sus hijos.

El élder L. Lionel Kendrick, de los Setenta, enseñó en cuanto a la importancia de ser semejantes a Cristo en nuestra comunicación con los demás:

“Lo que comunicamos se refleja en nuestra expresión. Por lo tanto, no sólo debemos cuidar *lo* que decimos, sino *cómo* lo decimos. Según el mensaje y la manera de expresarlo, podemos fortalecer o debilitar a un alma...

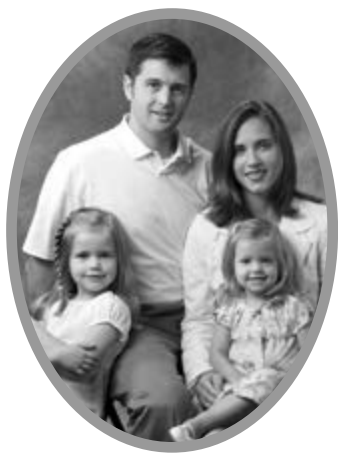
“...Este tipo de comunicación [semejante a la de Cristo] se expresa en un tono de amor, no de grosería; se da a conocer para que sea útil, no dañino; es un nexo que nos une en lugar de apartarnos...

“Lo que debemos hacer... es preparar el corazón para que tenga sentimientos como los de Cristo por todos los hijos del Padre Celestial. Si logramos sentir ese interés por el bienestar de nuestros semejantes, nos comunicaremos con ellos como lo haría el Salvador; con eso calmaremos el corazón de los que sufran en silencio... Podremos iluminar su jornada por la vida con las palabras que les digamos”<sup>7</sup>.

### NOTAS

1. En Conference Report, abril de 1954, pág. 106.
2. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
3. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: David O. McKay*, pág. 7.
4. Tomado de *Raising an Emotionally Intelligent Child*, del doctor John Gottman, con Joan DeClaire, prefacio por Daniel Goleman. © 1997 por John Gottman. Citado con el permiso de Simon & Schuster, Inc., NY., págs. 16–17.
5. “Escuchad para aprender”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 23.
6. Véase “Ayudemos a otros a obtener un testimonio”, *Liahona*, julio de 1990, pág. 98.
7. “Comuniquémonos como Cristo lo haría”, *Liahona*, enero de 1989, págs. 26, 27.





# LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta sesión, ayude a los padres a hacer lo siguiente:

- Comprender la importancia de la crianza afectuosa de sus hijos.
- Ser conscientes de las distintas maneras de criar a los hijos con amor.
- Aprender y poner en práctica el proceso de crianza afectuosa de cinco pasos que se llama “entrenamiento emocional”.

## LA NECESIDAD DE LA CRIANZA AFECTUOSA

El presidente Gordon B. Hinckley instó a los padres a criar a sus hijos con amor: “Críen a sus hijos con amor, en la disciplina y amonestación del Señor. Cuiden a sus pequeñitos; acójalos en sus hogares y críenlos y quíeranlos con todo su corazón”<sup>1</sup>.

La crianza incluye el responder a las necesidades del hijo de una manera bondadosa y afectuosa. También incluye el nutrirlas (física, emocional y espiritualmente), amarles, enseñarles, protegerles, ayudarles, apoyarles y alentarles.

Los padres tienen un papel vital en la preparación de sus hijos para afrontar los muchos desafíos de la vida. Los hijos que han sido debidamente criados están mejor equipados para sobrellevar los momentos difíciles. El criar afectuosamente a sus hijos es una de las cosas más importantes que hacen los padres.

Desafortunadamente, los padres y las madres que están muy ocupados a veces desatienden a los hijos. Durante muchos años, los padres, los educadores y los líderes de la Iglesia y de la comunidad han estado preocupados por el bienestar de los niños que no tienen supervisión, y los problemas relacionados con el fracaso de los matrimonios son de una magnitud aun mayor. Los padres y las madres que luchan con relaciones dolorosas, a menudo tienen una capacidad menor para enseñar, tranquilizar y consolar a sus hijos, los cuales suelen sentir el dolor y la pérdida relacionados con la discordia matrimonial. Aun cuando los padres no se divorcian, los hijos experimentan las consecuencias de las decisiones que toman otras personas y de vivir en un mundo mortal e imperfecto. Aunque algunos de esos problemas parecen ser inevitables, muchos se pueden prevenir.

En las Escrituras encontramos las bases doctrinales de la crianza afectuosa de los hijos. El salmista explicó el origen divino de los padres y de los hijos: “Vosotros sois dioses, y todos vosotros hijos del Altísimo” (Salmos 82:6). De manera similar, Pablo enseñó que las personas son hijos de Dios (Romanos 8:16). Dios ha confiado a Sus hijos al

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



cuidado de los padres mortales de éstos, y dichos padres tienen la sagrada responsabilidad de ayudar a sus hijos a regresar a la presencia de Él. Pablo dio el consejo de que los padres deben criar a sus hijos “en disciplina y amonestación del Señor” (Efesios 6:4). El Señor dio instrucciones similares a través del profeta José Smith: “Yo os he mandado criar a vuestros hijos en la luz y la verdad” (D. y C. 93:40).

Los profetas de nuestros tiempos reafirman esa verdad de las Escrituras. La Primera Presidencia y el Quórum de los Doce han proclamado solemnemente: “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”<sup>2</sup>.

Los padres nunca deben perder de vista la sagrada responsabilidad que tienen de velar por sus hijos. El presidente Gordon B. Hinckley aconsejó a los padres: “Espero que sigan criando amorosamente a los hijos... De todo lo que poseen, nada es tan precioso como sus hijos”<sup>3</sup>.

### Maneras de criar a los hijos

La crianza afectuosa debe realizarse de muchas maneras, entre ellas:

- Enseñar a los hijos las verdaderas doctrinas de salvación. El presidente Ezra Taft Benson recalcó que los padres justos del Libro de Mormón enseñaron a sus hijos “‘el gran plan del Dios Eterno’: la Caída, la Expiación, el nacer de nuevo, el Juicio y la vida eterna. (Véase Alma 34:9). Enós dijo que sabía que su padre era un varón justo y añadió: ‘pues me instruyó en su idioma y también en el conocimiento y amonestación del Señor...’ (Enós 1:1)”<sup>4</sup>.
- Fomentar el desarrollo espiritual mediante el estudio de las Escrituras, la oración, la noche de hogar para la familia y la participación en las actividades de la Iglesia.
- Suministrar alimentos, ropa y techo para los hijos.
- Hablar y escuchar a los hijos a la manera de Cristo.
- Enseñar la conducta adecuada.
- Imponer consecuencias para la mala conducta.
- Demostrar amor, respeto y devoción.
- Establecer el ejemplo correcto.
- Enseñar el valor del trabajo y brindar oportunidades para trabajar.
- Enseñar la disciplina financiera y los principios de la administración del dinero, incluso el ahorro y el pago de los diezmos.
- Facilitar actividades divertidas y edificantes.

Una de las oportunidades más grandes de enseñar a los hijos es cuando éstos experimentan dificultades o afrontan problemas.

### LA CRIANZA AFECTUOSA DE LOS HIJOS EN MOMENTOS DIFÍCILES

Cuando las personas afrontan problemas, a veces necesitan la ayuda de otros: alguien que les escuche, les ayude, o les sugiera algo que los beneficie. El presidente Spencer W. Kimball explicó que “usualmente es a través de otros individuos cómo [Dios] satisface nuestras necesidades”<sup>5</sup>. Cuando los hijos tienen problemas, necesitan ayuda espe-

cialmente de sus padres, ya que éstos, más que cualquier otra persona, deben tener interés en el bienestar de ellos. Los padres deben ser los aliados de sus hijos y ser sus amigos en momentos de necesidad. Tienen la oportunidad y la obligación de satisfacer las necesidades de los hijos. La manera en que los padres responden a las necesidades de sus hijos a menudo influye en las impresiones que éstos tienen de nuestro Padre Celestial y de Su voluntad de amarles y ayudarles.

Con relación al papel de las madres de criar a los hijos, el élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, sugirió: “Cuando [sus]... hijos... regresan tras un día de batallar con las crudas realidades del mundo, una mujer amorosa puede decir: ‘Ven, te haré descansar’. Dondequiera que ella se encuentre, ese lugar se puede transformar en un santuario; un puerto seguro contra las tempestades de la vida. Allí está el refugio debido a su capacidad de ayudar y amar incondicionalmente”<sup>6</sup>. Esta declaración se aplica no sólo a las madres, sino también a los padres.

En un estudio de 119 familias realizado durante 20 años, el psicólogo John Gottman, de la Universidad de Washington, encontró que las parejas que tenían mayor éxito como padres lograban ayudar a los hijos cuando éstos más necesitaban ayuda, o sea, cuando estaban afligidos o molestos. Los padres de éxito hacían cinco cosas, todas ellas tareas de crianza afectuosa, que daban a sus hijos una mejor base para vivir.

Gottman usó el término “entrenador emocional” para describir las actividades de dichos padres. Descubrió que los hijos bien criados aprendieron a entender y manejar mejor sus sentimientos, a llevarse bien con los demás y a resolver problemas de maneras adecuadas. También tenían mejor salud física, notas más altas en los estudios, mejores relaciones con los amigos, menos problemas de conducta, más sentimientos positivos y mejor salud emocional<sup>7</sup>. A continuación se describe el proceso de cinco pasos del entrenamiento emocional<sup>8</sup>.

### **Primer paso: Tener conciencia de las emociones del hijo**

En la investigación de John Gottman, los padres que tuvieron éxito pudieron reconocer y también responder adecuadamente a los sentimientos de los hijos. Los sentimientos son una parte importante e integral de la vida. Para los padres que reconocen y aceptan sus propios sentimientos es más fácil reconocer y aceptar los de sus hijos. Los hijos que ven a sus padres manejar sentimientos difíciles, a menudo aprenden a hacer lo mismo con sus propias emociones.

Los hijos suelen dar señales cuando algo les molesta. Por ejemplo, pueden tener problemas de conducta, tener un cambio de apetito, retraerse, tener malas calificaciones en el colegio o manifestar un semblante triste.

Los padres sienten empatía cuando reconocen que un hijo tiene problemas y cuando sienten una profunda preocupación por él o ella. La habilidad de sentir empatía incrementa la eficacia de los padres en la crianza afectuosa de sus hijos, tal como se demuestra en el siguiente caso.

#### **BRAULIO**

*El pequeño Braulio, de cuatro años de edad, entró en la habitación para ver la televisión con su mamá y sus dos hermanos. Antes de sentarse, se quedó unos momentos frente a una silla hablando con su hermana Katrina. Durante la conversación, entró en la habitación Samuel, el hermano mayor, quien movió la silla que estaba detrás de Braulio y se sentó. Al no ver lo que había ocurrido, Braulio quiso sentarse, pero se cayó al suelo. Lo que pasó había sido un accidente y a todos les dio risa, menos a Braulio, quien se sintió humillado y*

salió corriendo a su habitación, se encerró en el armario y empezó a llorar. Momentos después, la mamá llamó suavemente a la puerta y entró. Se arrodilló al lado de Braulio, lo besó en la mejilla y le dijo: “Sé que te sientes avergonzado y herido. Perdóname por reírme. Te quiero mucho”. Se levantó y se fue.

Años después, Braulio recordó el suceso como uno de los momentos importantes de su niñez. Las expresiones de afecto eran raras en su familia, pero en esa ocasión se sintió comprendido y amado cuando más lo necesitaba, y nunca lo olvidó.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: IDENTIFICAR SENTIMIENTOS

Pida a los padres que durante la próxima semana lleven un registro de los sentimientos que tengan en diversos momentos del día. Ese registro les ayudará a ser más conscientes de la variedad de sentimientos que experimentan. Pueden reflexionar al final del día en lo que ocurrió en el transcurso de la jornada o escribir los sentimientos al experimentarlos durante el día. Otro método es escribir los sentimientos en ciertos momentos predeterminados, como por ejemplo, después del desayuno, el almuerzo y la cena. Además de escribir sus sentimientos, deben tomar nota de la intensidad con que los tienen y también los pensamientos o sucesos relacionados con ellos. Al aprender a reconocer, expresar y resolver sus propios sentimientos, aumentará su habilidad de ayudar a que sus hijos hagan lo mismo.

### Segundo paso: Reconocer las emociones como oportunidades de acercamiento y de enseñanza

A veces los padres evitan hablar con su hijo cuando se siente molesto, quizás porque temen ser rechazados o haberle fallado de alguna manera. Muchos padres esperan que desaparezcan las emociones que preocupan al hijo, pero eso a menudo no ocurre sin que reciba alguna clase de ayuda. Los padres deben considerar las emociones dolorosas de sus hijos como oportunidades de vinculación afectiva y de crecimiento. El ayudar a calmar los sentimientos de dolor del hijo es una de las cosas más satisfactorias que pueden hacer los padres. Los hijos se sienten comprendidos y consolados cuando sus padres bondadosos y amorosos reconocen y entienden los sentimientos que experimentan.

#### CLAUDIO

Era sábado, y la mañana era hermosa y cálida. Oscar se sentía feliz y anticipaba pasar el día con su familia. Después de terminar los quehaceres del fin de semana, planeaba llevar a sus hijos a un paseo por el parque de la ciudad. La familia disfrutaba de estos paseos porque había tantas cosas que podían hacer. Cuando Oscar sugirió que los hijos terminaran su trabajo lo antes posible, notó que Claudio, su hijo de 11 años de edad, parecía estar enojado. Claudio miró desafiante a su padre, se dio media vuelta y se fue. Oscar quedó sorprendido y preocupado. Claudio era un niño muy concienzudo. Oscar le preguntó si podía hablar con él un momento.

Oscar: Me pareció que estabas enojado cuando mencioné los quehaceres. ¿Estás molesto por algo?

Claudio: (Con frialdad.) No. No te preocupes; los voy a hacer.

Oscar: Suenas molesto. ¿Qué pasa? (Escucha de manera activa, invitando al hijo a hablar.)

Claudio: ¿Qué importa? Tú lo único que quieres es que hagamos el trabajo, ¿verdad? Pues lo voy a hacer.

Oscar: Es cierto que quiero que hagan el trabajo, pero no es lo único que me importa. También me importa cómo te sientes y qué te tiene tan molesto. Estás enojado por algo, y parece que estás enojado conmigo. Me gustaría saber a qué viene todo esto. (Escucha sin ponerse a la defensiva.)

Claudio: No me gusta tu absurda lista de tareas... Eso es lo que me molesta. ¿Por qué me toca a mí hacer las tareas desagradables más que a los demás? No es justo.

Oscar: A ti no te tocan más que a los demás. Hice la lista para que a todos nos tocaran igual, con la excepción de Mónica y Anita. Ellas son muy pequeñas para hacer los trabajos del jardín.

Claudio: No es cierto. Yo tengo que hacer más que los demás.

Oscar: Tú piensas que soy injusto contigo a propósito. (Escucha sin ponerse a la defensiva.)

Claudio: Sí.

Oscar: Muéstrame por qué piensas así. (Claudio le muestra a su papá que su nombre está en la lista más veces que sus dos hermanos varones. Oscar queda sorprendido y preocupado.) Tienes razón. Cometí un error. Lo siento. Lo voy a corregir enseguida. (Escucha sin ponerse a la defensiva; reconoce su error.)

*Oscar cambió la lista y le dio permiso a su hijo para que no hiciera tareas la semana siguiente. Claudio dejó de estar enojado, y pronto se restauraron los sentimientos positivos.*

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PREGUNTAR ACERCA DE LOS SENTIMIENTOS

*En la actividad de aprendizaje del primer paso, se les pidió a los padres que llevaran un registro de los sentimientos que experimentarían durante la próxima semana. Para esta actividad de aprendizaje, pídeles que también escriban los sentimientos que perciban en sus hijos durante el mismo período de tiempo. Sugíéales que, cuando sea apropiado, compartan sus impresiones con cada uno de sus hijos para ver si son correctas. Recuérdeles usar las habilidades de la buena comunicación, y pídeles que describan sus experiencias en la siguiente sesión.*

### **Tercer paso: Escuchar con empatía y validar los sentimientos del hijo**

Quando el hijo comunica sus emociones, sus padres pueden reafirmar lo que ellos entienden de lo que ha dicho, empleando las técnicas para escuchar que se enseñaron en la sesión tres y que se ilustran en la conversación entre Oscar y Claudio. Por ejemplo, el padre o la madre podría decir: "Te sientes triste porque tu amiguito se mudó a otra ciudad". Cuando los padres tengan preguntas acerca de lo que su hijo diga o sienta, pueden pedirle una aclaración. Sin embargo, las preguntas indagatorias pueden causar que el hijo se ponga a la defensiva y deje de hablar. Es más conveniente hacer observaciones sencillas; por ejemplo, el padre o la madre podría decir: "Noté que cuando empezaste a hablar acerca de tus notas del colegio, te pusiste nervioso". Entonces el padre o la madre debe esperar y permitir que su hijo continúe. Es muy probable que los hijos sigan hablando cuando tengan una sensación de control de la conversación y alguien que los escuche con atención y sin criticarles.

### ANDREA

*Valeria notó que su hija Andrea, de siete años de edad, parecía estar afligida cuando regresó del colegio a casa. Valeria quería entender la razón.*

Valeria: Te ves triste. Dime, ¿por qué tienes esa cara de tristeza?

Andrea: Ya no quiero regresar a la escuela.

Valeria: ¿Estás desanimada con la escuela?

Andrea: No es la escuela; son Linda y Alondra. No les caigo bien, y me dicen cosas feas cuando me ven. No sé por qué. Yo no les hice nada.

Valeria: Te han lastimado y no entiendes por qué.

Andrea: Sé que no les gustó cuando me hice amiga de Melisa. Quieren que Melisa sólo sea amiga de ellas, y ahora quieren que ya no sea mi amiga.

Valeria: Eso no te gustó. Entonces estás preocupada por que vayan a romper tu amistad con Melisa.

Andrea: Lo que más me duele es que no les caigo bien. ¿Por qué les tiene que importar si soy amiga de Melisa? Ella puede jugar con ellas también. Yo no les he hecho nada. (Empieza a llorar.)

Valeria: (Abraza a su hija por un momento sin hablar, y después responde.) Yo también me sentiría lastimada y triste. Siempre es difícil cuando sentimos que alguien nos rechaza.

Andrea: ¿Qué debo hacer?

Valeria: Ésa es una buena pregunta. Voy a tener que pensarlo un poco. ¿Qué crees que podrías hacer?

Andrea: Ya traté de ser amable con ellas, pero sólo se ríen y me hacen caras feas. Tal vez sea mejor ignorarlas. Melisa me dijo que las ignorara porque ellas son las que se están portando mal. Dice que ella sigue siendo mi amiga, pero no me gusta cuando le caigo mal a alguien.

Valeria: No es fácil, ¿verdad?

Andrea: Quiero caerles bien a todos.

Valeria: Algo que me ha ayudado a mí es entender que no puedo complacer a todo mundo. No importa quién seas o lo que hagas, siempre habrá alguien que no estará de acuerdo con lo que hagas. Lo mejor es tratar de complacer a nuestro Padre Celestial haciendo lo que sientes que está bien y lo que piensas que Él quiere que hagas. Si lo haces, entonces no importa mucho si no les caes bien a otras personas.

Andrea: Entonces seguiré portándome bien con ellas, pero trataré de no dejar que me moleste tanto cuando se porten mal conmigo.

Valeria: ¿Te parece una buena solución?

Andrea: Creo que sí. Hablar de esto me hace sentir mejor.

Valeria: Bueno, avísame cómo salen las cosas. Espero que todo salga bien.

Andrea: Gracias, mamá.

En este ejemplo, Valeria ayudó a su hija a sentirse mejor acerca de un problema en el colegio. Aunque es probable que las compañeras de Andrea sigan tratándola mal, es posible que ella logre ver la situación de otra manera y no se sienta tan mal. Sentirá la comprensión y el apoyo de su mamá. Al concentrarse en hacer lo que siente que está bien en lugar de buscar la aprobación de los demás, es probable que tenga una percepción más firme de su valía personal.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: LA HABILIDAD DE SABER ESCUCHAR

*Pida a los participantes que practiquen con su cónyuge o con otro padre o madre de la clase la habilidad de saber escuchar. El padre o la madre debe asumir el papel del hijo y la otra persona el papel del padre o la madre. El hijo debe presentar un problema mientras el padre o la madre usa la habilidad de saber escuchar para entenderlo. Pídale que practiquen por cinco minutos y que luego intercambien los papeles y practiquen otros cinco minutos. Después, dígales que se evalúen el uno al otro en cuanto al uso de la habilidad de saber escuchar.*

### **Cuarto paso: Ayudar al hijo a identificar y ponerle nombre a sus emociones**

A veces, los padres cometen el error de suponer que sus hijos tienen las palabras necesarias para describir lo que sienten en su interior. Sin embargo, no siempre tienen el vocabulario que necesitan para expresar sus emociones. Al proporcionarles palabras a sus hijos, los padres les ayudan a transformar sentimientos confusos, indefinidos e incómodos en términos descriptivos como “triste”, “enojado”, “frustrado”, “temeroso”, “preocupado”, “tenso”, etc. Los hijos comienzan a tener un sentido de control de sus emociones cuando aprenden palabras que les permiten describirlas.

El mejor momento para enseñar palabras que describen sentimientos es cuando los hijos experimentan emociones. Al ver que su hija está llorando porque se muda su mejor amiga, la madre podría decirle: “Debes sentirte muy triste porque han sido buenas amigas”. Cuando la niña escucha esto, no sólo se siente comprendida, sino que ahora tiene una palabra que describe su experiencia.

Algunos estudios indican que el identificar y ponerle nombre a las emociones “puede tener un efecto tranquilizante en el sistema nervioso, que ayuda a los niños a recuperarse más rápidamente de los incidentes que los perturban”. Los niños que no cuentan con el vocabulario necesario para describir sus sentimientos, a veces los demuestran con sus acciones o encuentran palabras inadecuadas, tales como “cállate”, “déjame solo” o algo peor, como se ve en el siguiente caso:

#### TOMÁS

*Los padres de Tomás lo llevaron a un terapeuta después de la última rabieta. Tenían la esperanza de que su hijo de siete años de edad ya hubiera madurado lo suficiente para superar el problema de las rabietas. Sin embargo, la tarde anterior, Tomás había tenido un arrebato cuando su mamá rehusó llevarlo a ver a su amigo Benito. Tomás gritó lo más fuerte que pudo, le gritó improperios a su mamá y pateó la pared. Cuando el terapeuta le preguntó a Tomás lo que había sentido cuando la mamá había rechazado llevarlo, él respondió: “No lo sé”. Cuando se le preguntó lo que sentía al hacer lo que más le gustaba, dio la misma respuesta. Después de hacerle más preguntas, el terapeuta se dio cuenta de que Tomás no tenía el vocabulario necesario para expresar sus emociones.*

La historia de Tomás podría haber sido diferente si hubiera podido expresar sus sentimientos en forma clara y precisa. El ayudar a un niño a aprender palabras que describan sus sentimientos no garantiza que se comportará de manera más responsable; sin embargo, es menos probable que los niños demuestren con hechos sus sentimientos cuando pueden expresarlos con palabras. Además, cuando los niños describen sus sentimientos, es más fácil para sus padres consolarles y sanar sus heridas emocionales.



## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PONERLE NOMBRE A LAS EMOCIONES

Pida a los participantes que practiquen ponerle nombre a las emociones con su cónyuge o con otro padre o madre de la clase. (Si lo desea, puede fotocopiar la lista de palabras que describen los sentimientos, en la página 47, para dársela a los padres.) Una persona debe asumir el papel del padre o la madre y la otra persona el papel del hijo. El hijo debe inventar un problema o usar una de las situaciones que se presentan a continuación. El padre o la madre debe emplear su habilidad de saber escuchar, e identificar y nombrar correctamente los sentimientos. Al cabo de haber practicado por cinco minutos, pida a los participantes que intercambien papeles y repitan la actividad cinco minutos más. Después dígalos que se evalúen uno a otro sobre la forma en que identificaron y nombraron los sentimientos de una y otra persona.

### SITUACIÓN 1:

Tanya, de dieciséis años de edad, llega a casa buscando a su papá o a su mamá. Una de sus amigas la ha acusado de decir mentiras acerca de ella. Tanya no pudo convencer a su amiga de que era inocente, y ahora esa amiga ya no quiere tener nada que ver con ella. Otros adolescentes fueron testigos de la confrontación. Tanya se siente sola y rechazada, y no entiende por qué ocurrió este conflicto.

### SITUACIÓN 2:

Vicente, de doce años de edad, pasó el fin de semana con su papá. Mientras Vicente estaba allí, su padre pasó mucho tiempo criticando a su ex esposa, la mamá de Vicente. También le dijo a Vicente que no escuchara a su mamá y que no hiciera nada de lo que ella le pidiera que haga. Vicente regresó a casa sintiéndose enojado, herido, triste y confundido, porque ama a su madre y también a su padre.

## Quinto paso: Poner límites y a la vez ayudar al hijo para que aprenda a resolver problemas

El sentido de control del hijo aumenta cuando los padres lo ayudan a afrontar los sentimientos desagradables. Los hijos deben aprender a afrontar los pensamientos y sentimientos perturbadores de maneras socialmente aceptables y emocionalmente sanas. Es posible que los padres tengan que establecer límites de conductas adecuadas mientras ayudan a sus hijos a resolver sus problemas.

### RUBÉN

Rubén, de doce años de edad, dejó caer una pelota bateada en el partido de béisbol, lo que le costó la victoria a su equipo y la oportunidad de pasar a las finales del campeonato. Mientras salía caminando del campo, uno de sus compañeros le gritó: “¡Felicidades, torpe!”. Rubén ya se sentía muy mal, y tras escuchar el comentario de su compañero, corrió hacia el joven y trató de tirarlo al suelo. El papá de Rubén inmediatamente salió corriendo de la tribuna, separó a los jóvenes, se aferró a su hijo y le dijo con firmeza: “Sé que estás enojado y herido, pero nunca lastimamos a otros. Vamos a casa para hablar sobre una mejor manera de manejar esto”.

En lugar de regañar o predicar, el papá de este ejemplo puede aprovechar la ocasión para acercarse a su hijo; para hacerlo, debe escucharle con entendimiento, validar los sentimientos de Rubén y ayudarlo a explorar otras formas de manejar situaciones difíciles. El proceso ayudará a Rubén a sentirse comprendido, apreciado y más capaz de manejar sus sentimientos.

Si los padres no conocen la causa del problema de uno de sus hijos, primero deben hacerle preguntas para identificar la causa y poder buscar la solución. Los padres deben hacer preguntas, tales como “¿Qué te hace sentirte así?”. No deben permitir que el hijo les eche la culpa a otras personas cuando no sea la culpa de otros.

Una vez identificada la causa, los padres pueden preguntar: “¿Qué piensas que se puede hacer para resolver el problema?”. Deben escuchar atentamente las respuestas del hijo y ofrecer algunas posibles soluciones para que trate de considerar otras posibilidades. Los padres tendrán que tomar la iniciativa con los hijos más pequeños. Con los hijos mayores tal vez les ayude el tener una sesión de lluvia de ideas, en la que ninguna solución se considere tonta ni inadecuada, ya que la crítica obstaculiza el proceso creativo, y los padres y el hijo pueden seleccionar las soluciones adecuadas más tarde. Los padres deben expresar su confianza en la habilidad del hijo para identificar la solución adecuada y permitirle que asuma cuanta responsabilidad le sea posible, ayudándole así a pasar de ser dependiente a ser autosuficiente.

A veces ayuda el que el hijo recuerde otras ocasiones en su vida en las que haya resuelto con éxito algún problema. ¿Qué hizo el hijo en esa ocasión para solucionar el problema? ¿Puede usar el mismo método con el problema actual? En la sesión siete habrá sugerencias de métodos adicionales para la resolución de problemas.

La fase siguiente del quinto paso es evaluar las posibles soluciones. Tal vez los padres tengan que hacer preguntas como éstas al hijo<sup>10</sup>:

“¿Es justa esa solución?”.

“¿Funcionará?”.

“¿Esa solución no pone en peligro a nadie?”.

“¿Cómo te sentirás después?”.

“¿Cómo afectará esa solución a los demás?”.

“Esa solución, ¿ayudará o lastimará a alguien?”.

“Esa solución, ¿demuestra respeto a todos los involucrados?”.

Una vez que hayan explorado las repercusiones de cada una de las soluciones, los padres deben ayudar al hijo a decir cuál es la mejor solución, ofreciendo sus opiniones y su guía. Los hijos necesitan contar con el beneficio de la sabiduría y la destreza de los padres, quienes pueden compartir las experiencias que han tenido en la resolución de problemas similares. Pueden contar a sus hijos las elecciones que hicieron y lo que aprendieron de ellas.

Si el hijo parece estar decidido a intentar una solución que los padres piensan que va a fracasar, tal vez quieran permitir que eso ocurra si el resultado no lastimará a nadie y no resultará en problemas mayores para el hijo. Algunas de las mejores lecciones de la vida se aprenden a través del fracaso. Después, sin decir “Te lo dije”, los padres deben ayudar al hijo a buscar otra solución.

Los padres pueden considerar su relación con los hijos como una cuenta bancaria. Los padres invierten en la relación al tratar correctamente a sus hijos, al respetar sus límites, al escucharlos cuando expresen sus sentimientos y pensamientos, al ayudarles a encontrar la solución a sus problemas y disciplinarlos con amor. Cada acto de bondad, amor y respeto es un depósito en la cuenta de la relación. Cuando fallen los intentos por resolver algún problema y el hijo parezca estar encaminado a cometer un grave error,

los padres pueden retirar algo si ya han invertido lo suficiente. Eso representa el pedirle al hijo que haga algo que sea importante para el padre o la madre o ambos. Por ejemplo, si el hijo quiere ir a pasar el fin de semana con amigos de reputación dudosa, los padres pueden pedirle que no vaya, y es más probable que acate ese deseo si sus padres han hecho suficientes depósitos en la “cuenta”.

**ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:  
APLICAR EL PROCEDIMIENTO DE CINCO PASOS**

*Pida a los participantes que practiquen el quinto paso del proceso de la crianza amorosa con su cónyuge o con otro padre o madre (“Poner límites y a la vez ayudar al hijo a aprender a resolver problemas”). Uno de ellos debe asumir el papel del hijo y el otro el papel del padre o la madre. Pueden usar una de las situaciones de la actividad de aprendizaje “Ponerle nombre a las emociones”, en la página 43, o crear otra situación. Después de haber practicado durante 5 minutos, dígalos que intercambien papeles y que repitan la actividad otros cinco minutos. Después, pídeles que se evalúen el uno al otro con respecto a lo que hicieron bien y lo que podrían hacer para mejorar.*

*Pida a los participantes que traten de usar el proceso de cinco pasos con uno de sus hijos durante la próxima semana. Dígalos que escriban después el diálogo entre padre e hijo con la mayor precisión que puedan recordarlo. Pídeles que den un informe de su experiencia en la próxima sesión.*

**Pautas para la intervención de los padres en los problemas de los hijos**

A veces los padres se preguntan cuánto deben intervenir cuando uno de sus hijos tiene un problema. Tal vez sean de ayuda los siguientes principios:

- Los padres tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos (véase Mosiah 4:14–15; D. y C. 68:25; 93:40).
- Los hijos que ya puedan discernir entre el bien y el mal son responsables del uso de su albedrío (véase 2 Nefi 2:27; Moroni 7:12–17; D. y C. 58:27–29).
- Conforme vayan avanzando hacia la edad de ser adultos, los hijos deben aprender a cuidarse a sí mismos. Como adultos, deben ser autosuficientes y satisfacer sus propias necesidades sociales, emocionales, espirituales, físicas o económicas<sup>11</sup>.

Una parte importante de ser padres es ayudar a los hijos a crecer de la dependencia a la autosuficiencia, y pueden lograrlo si les enseñan principios correctos para que aprendan a gobernarse a sí mismos con rectitud y responsabilidad. Si los padres toman el control de los problemas de sus hijos, asumen innecesariamente una carga y a la vez les niegan la oportunidad de aprender en cuanto a la responsabilidad y la autosuficiencia. Como regla general, los hijos deben resolver sus propios problemas, frustraciones, aburrimiento y fracasos, y los padres pueden ayudarles en calidad de maestros y líderes cuando sea necesario.

A veces, los padres tendrán que tomar la iniciativa en la resolución de problemas. Deben hacerlo cuando el hijo sea demasiado pequeño o inmaduro o le falte la experiencia que necesita para resolver el problema. También deben intervenir cuando el hijo los amenace, tome o destruya propiedad o amenace a otros. En tales casos, los padres pueden ayudarlo confrontando la mala conducta. El formato de las declaraciones de “yo”, el cual se describió en la sesión 3, es una buena manera de dialogar acerca de la mala conducta. (Si ambos padres están presentes, deben usar el formato

“nosotros” en lugar de “yo”.) Los padres también pueden ayudar a sus hijos a asumir responsabilidad permitiéndoles elegir entre varias opciones (lo cual se analiza en la sesión 8) o imponiendo consecuencias (lo cual se analiza en la sesión 9).

### EL VALOR ETERNO DE LA CRIANZA AFECTUOSA DE LOS HIJOS

Los hijos responderán favorablemente cuando sus padres les críen con amor, bondad y sensibilidad, y apliquen las sugerencias de esta sesión según se necesiten. El proceso de la crianza afectuosa debe comenzar temprano y continuar durante el transcurso de la vida de cada uno de los hijos en formas adecuadas a las necesidades de él o ella.

El presidente Gordon B. Hinckley recalcó la necesidad de trabajar en armonía con nuestro Padre Celestial al amar y criar a los hijos: “Nunca olviden que estos pequeños 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 paternos ni Su interés en éstos, Sus pequeños”<sup>12</sup>.

#### NOTAS

1. “Las palabras del Profeta viviente”, *Liahona*, mayo de 1998, pág. 26.
2. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
3. Véase de W. Eugene Hansen, “Los niños y la familia”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 24.
4. “Padres dignos, hijos dignos”, *Liahona*, enero de 1986, pág. 28.
5. Citado en *Principios del Evangelio*, pág. 187.
6. “El valor infinito de la mujer”, *Liahona*, enero de 1990, pág. 22.
7. Tomado de *Raising an Emotionally Intelligent Child*, por el doctor John Gottman, con Joan DeClaire, prefacio por Daniel Goleman. Derechos reservados © 1997 por John Gottman. Impreso con permiso de Simon & Schuster, Inc., NY, páginas 16–17.
8. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, págs. 76–109.
9. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, pág. 100.
10. *Raising an Emotionally Intelligent Child*, pág. 108.
11. Spencer W. Kimball, citado en “La autosuficiencia”, *Liahona*, octubre de 1997, pág. 23.
12. “Las palabras del Profeta viviente”, *Liahona*, mayo de 1998, pág. 26.

# PALABRAS QUE DESCRIBEN LOS SENTIMIENTOS

Atemorizado	Calmado	Desesperado	Feliz	Interesado	Rechazado
Abatido	Cansado	Desposeído	Frío	Intranquilo	Rechazado
Abochornado	Cariñoso	Despreciable	Frustrado	Inútil	Regocijado
Abrumado	Cautivado	Digno	Furioso	Irritado	Relajado
Aburrido	Celoso	Digno de confianza	Gozoso	Jovial	Rencoroso
Acosado	Cobardemente	Disgustado	Hambriento	Leal	Rendido
Adolorido	Cohibido	Distraído	Haragán	Lento	Resentido
Aferrado a sus opiniones	Colérico	Dudoso	Harto	Lleno de alegría	Reverente
Afligido	Cómodo	Extático	Herido	Mal	Ridículo
Afortunado	Compadecido	Eficiente	Histérico	Maltratado	Salvaje
Agitado	Compasivo	Egoísta	Honrado	Manso	Satisfecho
Agobiado	Competente	Embelesado	Horrorizado	Maravilloso	Sensible
Agotado	Comprensivo	Empático	Hostil	Más o menos	Sentimental
Agradecido	Con remordimiento	Encantado	Humilde	Melancólico	Sereno
Aislado	Confiado	Encariñado	Humillado	Menospreciado	Serio
Alegre	Conforme	Enérgico	Huraño	Modesto	Servicial
Aliviado	Confundido	Enfadado	Impaciente	Molesto	Sobresaltado
Alterado	Conmovido	Enfermo	Importante	Necesitado	Solemne
Amigable	Contentísimo	Enfurecido	Importunado	Nervioso	Solitario
Animado	Contento	Engreído	Impresionado	No preparado	Solo
Ansioso	Cruel	Enojado	Imprudente	No valorado	Sumiso
Apabullado	Culpable	Entretenido	Incómodo	Obstaculizado	Superior
Apenado	Curioso	Entristecido	Incompetente	Odioso	Susceptible
Apesadumbrado	Débil	Entusiasmado	Indeciso	Optimista	Tenso
Aplastado	Decepcionado	Envidioso	Indefenso	Orgullosa	Tímido
Aprensivo	Defensivo	Escandalizado	Indiferente	Pacífico	Tolerante
Apresurado	Defraudado	Espantoso	Indignado	Paralizado	Tonto
Ardiendo	Degradado	Estimulado	Indigno	Pasmado	Torpe
Arrepentido	Dependiente	Estupefacto	Inepto	Pequeño	Traicionado
Asombrado	Deprimido	Estúpido	Inexperto	Perplejo	Trastornado
Asustado	Desanimado	Eufórico	Infantil	Perseguido	Triste
Atemorizado	Desarmado	Exasperado	Ingenuo	Perturbado	Utilizado
Atolondrado	Desconcertado	Excluido	Inquieto	Pesimista	Vacío
Atónito	Desconcertado	Exhausto	Insatisfecho	Preocupado	Valiente
Autocompasivo	Desconfiado	Extraño	Inseguro	Preparado	Vano
Avergonzado	Desconsolado	Fascinado	Insignificante	Protector	Vengativo
Bondadoso	Descontento	Fastidiado	Inspirado	Provocado	
Bueno	Desdichado	Fatigado	Inteligente	Raro	



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.





## Tratar a los hijos con amor y respeto

Los hijos 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. Si se les ama condicionalmente, a menudo piensan que sólo tienen valía cuando complacen a otras personas. Si se les maltrata, tienden a sentirse inseguros y a pensar que no valen nada.

A veces, los padres subestiman el impacto que sus acciones tienen en sus hijos. Algunos padres que en otras circunstancias son amorosos, a veces hacen comentarios que debilitan el sentimiento de confianza y de valía de sus hijos. Una madre que era propensa a criticar, cierta vez le dijo a su hijo de edad preescolar: “Tienes una nariz muy graciosa”. Casi medio siglo después, ese hijo les reveló a sus hermanos en una reunión familiar que durante toda la vida se había sentido acomplejado por su nariz a causa de ese comentario. Sus hermanos quedaron sorprendidos, ya que no veían nada extraño en la apariencia de su rostro.

El élder H. Burke Peterson, de los Setenta, afirmó el poder que tiene el amor para alterar la vida de las personas: “Los que tienen aquella confianza en sí mismos que se adquiere al ser verdaderamente amados escalan montañas imposibles. Por otro lado, las prisiones y otras instituciones, incluso algunos de nuestros hogares, están llenos de personas hambrientas de afecto”<sup>1</sup>.

A veces es difícil amar a los hijos irrespetuosos porque tienden a decir y hacer cosas que encienden la ira y los sentimientos de fracaso de sus padres. Al responder, los padres a menudo dicen y hacen cosas que profundizan en esos hijos un sentido de insuficiencia y el deseo de rebelarse.

Jesucristo influyó eficazmente en otras personas porque eligió con sabiduría la manera de responderles (véase Juan 8:11). Los líderes de la Iglesia y los profesionales a menudo pueden ayudar a personas que tienen problemas simplemente al escucharles sin reaccionar, al darles instrucciones sin predicarles y al comunicarles amor y apoyo sin rechazarlos. Los padres también pueden comunicar amor y respeto, aun cuando sus hijos les desobedezcan. Pueden tratar con bondad al hijo irrespetuoso y suavizarle así el corazón, y ayudarlo a encontrar paz y confianza en un mundo atribulado.

Las relaciones negativas se pueden reparar cuando por lo menos una de las dos personas esté dispuesta a romper el ciclo y sustituir la ira con bondad y una respuesta inteligente. Éstas son algunas sugerencias para los padres:

**Buscar maneras de comunicar amor y respeto.** Los padres deben buscar formas de comunicar su amor y respeto por sus hijos, aun cuando éstos sean irrespetuosos y desobedientes. Los padres pueden hacerlo sin aprobar la conducta inadecuada; de hecho, cuando aman a sus hijos, se interesan lo suficiente en ellos como para intervenir cuando sean desobedientes. En otras sesiones nos concentraremos en las formas en que los padres pueden amar y disciplinar a sus hijos al escucharles y hablar con ellos, amarlos, ayudarlos a resolver problemas, compartir expectativas, darles opciones e imponerles consecuencias naturales y lógicas. Todas estas cosas se deben hacer con amor, no con enojo. El amor es el principio rector que debe motivar y guiar todas las interacciones entre padres e hijos. Hay muchas formas en que los padres pueden comunicar amor y respeto a un hijo desobediente.

- Pueden estar pendientes de los momentos en que el hijo se porte bien y felicitarlo: “Te agradezco tanto el que ayudes con los quehaceres”; “Me siento orgulloso de ti por ayudar a tu hermanita”. Los padres también deben cuidarse de no decir



demasiado ni exagerar porque darán la impresión de ser falsos y disminuirán el efecto del elogio.

- Pueden expresar afecto: “Samuel, quiero que sepas que te quiero y que me da mucho gusto que formes parte de nuestra familia”.
- Pueden expresar afecto físico. A veces el solo tocar al hijo en el hombro o el brazo, y a la vez decirle palabras de afecto, tales como, “Me da mucho gusto verte”, puede ayudar. Los padres no deben ofenderse ni reaccionar de manera negativa si uno de sus hijos parece estar irritado con esa muestra de afecto, ya que ese afecto físico y verbal puede representar para el hijo mucho más de lo que esté dispuesto a aceptar.

**Nunca digan nada negativo acerca de sus hijos.** Si los padres han estado diciendo cosas negativas acerca de sus hijos, deben dejar de hacerlo inmediatamente y comprometerse a no volverlo a hacer nunca más, no importa cuán enojados estén o cuán justificados se sientan. Cuando necesiten reprender a sus hijos, pueden hacerlo sin usar palabras negativas o degradantes. Las palabras negativas que digan los padres permanecerán grabadas prominentemente en la memoria de sus hijos y afectarán su conducta y el concepto que tengan de sí mismos. Las frases desconsideradas como “¿No puedes hacer nada bien?” o “Eres un tonto” pueden tener un efecto duradero. Aun los comentarios bien intencionados pero negativos pueden dañar, por ejemplo: “Daniel se esfuerza mucho, pero no es tan perspicaz como Enrique”.

## ESTEBAN

*Para cuando Esteban llegó a la escuela secundaria, ya estaba suspendiendo (reprobando) la mayoría de las materias. Faltaba a clases con frecuencia y se quedaba en casa (ambos padres trabajaban y no estaban en casa durante el día), empezó a fumar y a usar drogas y fue arrestado por robar en las tiendas. Ya hacía varios años que había dejado de asistir a la Iglesia. Discutía a menudo con su padre, incluso al grado de amenazarlo con violencia física.*

El obispo de Esteban le extendió una mano de amor y amistad, y lo animó a dejar las drogas y cambiar su vida. Esteban comenzó a responder de manera positiva. Dejó de fumar y de discutir con sus padres y empezó a asistir a la reunión sacramental. Cierta día, su padre, que luchaba con sus propios problemas, le dijo en un momento de ira: “¿Por qué no dejas de fingir que eres algo que realmente no eres?”. Aunque Esteban no le contestó nada, quedó devastado. A partir de ese momento, volvió a su conducta anterior. El obispo ya no pudo influir en él ni lograr que regresara a charlar con él.

**Dar un buen ejemplo a los hijos.** Los padres deben hacer el esfuerzo de ser felices, de sentirse bien consigo mismos y, sin jactarse ni sentir orgullo, hablar con respeto acerca de sus propias habilidades y cualidades. Si los padres tienen problemas que les impidan hacerlo, deben resolverlos para no legarles esos problemas a los hijos. Si es necesario, deben conseguir ayuda. Una adolescente deprimida recordó que desde que ella tenía memoria, su madre siempre decía abiertamente que se sentía inepta y se odiaba a sí misma: “Yo decidí que si mi mamá no era lo suficientemente buena, yo nunca podría ser mejor que ella, porque soy parte de ella”. A veces, los hijos a quienes sus padres les caen muy mal, terminan pareciéndose a ellos. El ejemplo de los padres influirá grandemente en sus hijos, aunque parezca que éstos los rechazan.

**Mostrar interés y cariño por los hijos.** Por otra parte, es posible que a los padres se les dificulte demostrar interés y cariño si sus hijos son desobedientes y los rechazan, pero vale la pena. Cierta padre de recursos limitados compraba entradas

para los partidos de hockey sobre hielo porque lo acompañaba su hijo, que había abandonado los estudios y usaba drogas, y a quien le gustaba ese deporte. El hijo recientemente había terminado un tratamiento contra la drogadicción y le costaba trabajo mantenerse alejado de las drogas. Esa experiencia reafirmó la relación, lo cual les permitió hablar de un interés común y desarrollar buenos sentimientos mutuos.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES

*Pida a los padres que consideren, en actitud de oración, los problemas que se relacionen con sus hijos. Dígales que reflexionen sobre preguntas como éstas:*

- ¿Cuánto amor siente por su hijo (hija)?
- ¿Le gusta hacer cosas con él (ella)?
- ¿Anima usted a su hijo (hija) para que desarrolle sus talentos?
- ¿Se le hace difícil pasar tiempo con su hijo cuando éste se muestra molesto?
- ¿Pasa por alto los sentimientos de angustia de su hijo o trata de ayudarle a resolverlos?
- Cuando se siente molesto o decepcionado con su hijo, ¿le dice cosas hirientes, sarcásticas o despectivas?
- ¿Reconoce usted las cosas buenas que hace su hijo?
- ¿Elogia a menudo a su hijo sin esperar nada a cambio?

*Pida a los padres que exploren con su cónyuge o con otro padre o madre las formas de comunicar mayor amor y respeto a sus hijos. Sugiera que escriban su plan para comunicar más amor, e invíteles a seguir ese plan durante las próximas semanas y a modificarlo de acuerdo con sus necesidades, conforme vayan evaluando los resultados.*

### Ayudar a los hijos a tener fe en Dios

Los hijos adquieren gran confianza en sí mismos cuando sienten que tienen una relación firme con nuestro Padre Celestial y confían en su habilidad para recibir bendiciones, promesas y guía espiritual en su vida. Jesucristo enseñó: “Al que cree, todo le es posible” (Marcos 9:23). Sin fe, nadie puede sentir confianza en sí mismo. Esa confianza también se deriva de vivir una vida limpia y virtuosa.

El presidente Gordon B. Hinckley dijo que la virtud es “la única manera de ser libres del remordimiento. La paz de conciencia que se deriva de ella es la única que no es falsa”. También comentó:

“La voz de la revelación de nuestros días nos da una promesa sin par que se recibe al cumplir con un mandamiento sencillo:

“Éste es el mandamiento: ‘...deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente’, y ésta la promesa: ‘...entonces tu confianza se fortalecerá en la presencia de Dios...

“El Espíritu Santo será tu compañero constante... y tu dominio será un dominio eterno, y sin ser compelido fluirá hacia ti para siempre jamás’ (D. y C. 121:45–46)...

“En varias ocasiones he tenido la oportunidad de conversar con Presidentes de los Estados Unidos y con hombres importantes de otros gobiernos. Al finalizar cada una de esas ocasiones, he reflexionado en la experiencia tan gratificante de sentir confianza en la presencia de un líder reconocido. Y después he pensado, qué cosa tan maravillosa

sería sentir confianza, no tener miedo ni vergüenza ni pena, en la presencia de Dios. Ésta es la promesa que se hace a todos los hombres y mujeres virtuosos”<sup>2</sup>.

Los hijos madurarán en esa confianza al aprender a vivir de manera fiel y virtuosa. Para ayudarles a desarrollar confianza en el Señor, sus padres deben esforzarse por vivir fiel y virtuosamente, demostrando así su propia fe. Los hijos aprenden mejor cuando sus padres viven una vida ejemplar. Los padres deben “criar a [sus] hijos en la luz y la verdad” (D. y C. 93:40), haciendo que las actividades espirituales formen parte de la vida cotidiana (la oración familiar, el estudio de las Escrituras, el diálogo sobre temas del Evangelio, y la participación en la Iglesia).

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: FOMENTAR LA FE ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

*Pida a los participantes que conversen con su cónyuge acerca de las actividades espirituales que ocurren en su hogar y que tomen en consideración estas preguntas:*

- ¿Qué actividades llevan a cabo que fomenten la fe y la confianza en uno mismo?
- ¿Qué necesitan hacer para asegurarse de que esas actividades continúen?
- ¿Qué cambios son necesarios para ayudar a los hijos a crecer en la fe y desarrollar la confianza en sí mismos?
- ¿Existen influencias en su hogar que minen la fe y la confianza en uno mismo, tales como drogas, alcohol, pornografía, lenguaje y conducta abusivos o medios de difusión negativos y destructivos?
- ¿Cómo pueden eliminar esas influencias?
- ¿Cómo pueden fortalecer su propia confianza en el Señor?
- Al guiar a sus hijos, ¿practican lo que enseñan?
- ¿Oran constante y fervientemente pidiendo ayuda para guiar a sus hijos?

*Pida a los participantes que escriban lo que pueden hacer para ayudar a incrementar en los miembros de la familia la fe y la confianza en sí mismos.*

### Ayudar a los hijos a desarrollar 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, al llegar a la edad de responsabilidad, son capaces de discernir entre el bien y el mal. Cuando los niños escuchan su conciencia y siguen su propio buen juicio, llegan a depender menos de los demás y desarrollan más confianza en sí mismos y en su habilidad para tomar buenas decisiones. Aunque es necesario enseñarles a seguir el buen consejo de los padres y de los líderes de la Iglesia, también deben aprender a pensar por sí mismos y desarrollar confianza en su propia habilidad para manejar su vida. Esa habilidad aumenta a medida que los niños van madurando y aprenden a seguir la inspiración que reciben en su interior. Los padres pueden fomentar el crecimiento ayudando a sus hijos a escuchar sus propios pensamientos de autoevaluación y a vivir en armonía con la luz de Cristo que llevan en su interior.

En una ocasión, los escribas y los fariseos llevaron ante Jesús a una mujer adúltera, y le preguntaron si debían apedrearla según lo que especificaba la ley. Jesús invocó la autoevaluación de ellos: “El que de vosotros esté sin pecado sea el primero en arrojar la piedra contra ella” (Juan 8:7). Cuando esos escribas y fariseos evaluaron su propia conducta, quedaron atónitos y, “acusados por su conciencia, salían uno a uno” (vers. 9).

Cuando una persona participa en una conducta que considera aceptable, los pensamientos de autoevaluación son positivos, lo que produce la aprobación de sí misma y la confianza en sí misma. Cuando la persona participa en una conducta inaceptable, el resultado suele ser la desaprobación de sí misma y la pérdida de dignidad propia.

Estos ejemplos ilustran cómo funciona el proceso de la autoevaluación:

### ROGELIO, REBECA Y CARLOS

Rogelio resuelve un problema de matemáticas muy difícil. Su autoevaluación es positiva: "Esto lo puedo hacer. Puedo sacar buenas notas en esta clase". Aumenta su confianza en sí mismo.

Rebeca cuenta una mentira, lo que la hace verse bien ante sus amigas y ellas la abrazan. Por el momento, Rebeca se siente eufórica, pero sufre por el remordimiento de conciencia. Sus pensamientos de autoevaluación son negativos: "Mentí. Eso estuvo muy mal. Me hizo verme bien, pero basada en una falsedad". Disminuyen su confianza en sí misma y su autoestima.

Carlos rehúsa seguirles la corriente a sus amigos y burlarse de Tomás, un compañero de clase incapacitado. Los amigos de Carlos comienzan a excluirlo del grupo. Carlos se siente herido, pero también sabe que hizo lo correcto. Sus pensamientos de autoevaluación son positivos.

Cuando un niño se acerca a su padre o a su madre con un problema, el padre o la madre debe animarle, a un nivel que el niño comprenda a considerar sus convicciones personales y la inspiración espiritual. El padre o la madre puede hacer preguntas apropiadas, tales como: "¿Qué sientes en cuanto a esto?". "¿Apruebas la forma en que has manejado el problema?". "Me has dicho que tus amigos piensan que es lo correcto, pero me interesa saber lo que tú piensas". "¿Qué es lo correcto?".

Cuando los padres le piden al hijo que evalúe su propia conducta, deben hacerlo con calma y sin acusarle ni castigarle.

En el siguiente ejemplo, una mamá ayudó a su hija para que considerara sus propias convicciones personales dándole una guía para su conducta.

### GISELA

*Gisela, de 14 años de edad, y su amiga Juanita empezaron a eludir a Alicia y trataron de excluirla de las actividades del vecindario y del colegio. Alicia se sintió ofendida y rechazada. La mamá de Gisela observó lo que ocurría y confrontó a su hija.*

Mamá: Estoy preocupada por tu relación con Alicia. ¿Qué está pasando?

Gisela: Ella cree ser la Señorita Popularidad. Simplemente le estamos demostrando que no lo es.

Mamá: ¿Y cómo lo están haciendo?

Gisela: Ni Juanita ni yo nos juntamos con ella. Si llega Alicia, no le hablamos. Eso es todo.

Mamá: ¿Alicia te ha ofendido?

Gisela: Realmente no. Sencillamente nos cae mal. Puede portarse como la Señorita Arrogante en la escuela, pero aquí no.

Mamá: Tengo curiosidad, Gisela. Cuando tratas así a Alicia, ¿cómo te sientes acerca de ti misma?

Gisela: (A la defensiva.) Pues, ella se lo merece. Alguien tiene que ponerla en su lugar.

Mamá: Pero tú dices que no ha hecho nada para ofenderte. Me gustaría saber qué sientes acerca de tratar mal a otra persona simplemente porque te cae mal.

Gisela: Me siento perfectamente bien, y además, no quiero hablar de eso.

Mamá: Está bien, si así lo deseas. Espero que lo pienses más detenidamente. Te quiero mucho, pero no logro entender lo que me has dicho.

A la tarde del día siguiente, Gisela buscó a su mamá.

Gisela: Tenías razón, mamá. No me parece bien mi manera de actuar. Tú me ayudaste a mirarme a mí misma, y no me gustó lo que vi. La pura verdad es que le tengo celos a Alicia. Ella tiene muchas amigas en el colegio. Yo quisiera tener la mitad de las que ella tiene. Sé que ésa no es una razón para tratarla mal. Fui y me disculpé con ella, y ahora me siento mucho mejor. Gracias por ayudarme.

Aunque no todos los niños responderán de manera tan dramática, el pedirles que evalúen su conducta puede ser una potente manera de ayudarles a vivir en armonía con sus creencias y expectativas personales. A menudo resulta eficaz ayudarlos a juzgar su propia conducta, ya que el juicio no viene del padre o la madre.

Cuando los padres invocan la autoevaluación de manera dura, juzgando y condenando al hijo, éste puede perder de vista lo que ha hecho mal y concentrarse en la conducta excesiva e inapropiada de los padres, o puede responder con sentimientos innecesariamente severos de culpabilidad y censura de sí mismo.

Los padres deben tener precaución al fomentar la auto evaluación en niños que tienden a reprocharse en exceso. Tendrán que guiar a esos niños cuidadosamente en sus autoevaluaciones, las cuales deben ser precisas y no el producto del pensamiento distorsionado que el niño tiene como resultado de la depresión o de experiencias malsanas.

#### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: AYUDAR A LOS HIJOS A EVALUAR SU PROPIA CONDUCTA

*Pida a los participantes que consideren en actitud de oración los problemas y desafíos que enfrentan sus hijos y cómo tratan de ayudarles ellos como padres. ¿Se ponen a juzgar los hechos de sus hijos y ofrecen soluciones sin ver un cambio en su conducta personal? Si es así, sugiéralos que consideren ayudar a sus hijos a evaluar sus propios hechos de la manera descrita arriba, sin que los padres les acusen ni les condenen. Dígalos que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre cómo pueden hacer esto y que dramatizen lo que podrían decir y hacer.*

#### **Ayudar a los hijos a ser competentes**

Cuando los padres tienen expectativas altas pero razonables, sus hijos tienden a desarrollar confianza en que pueden tener éxito en lo que hagan, especialmente cuando sus padres les proporcionan un ambiente de apoyo afectuoso en el cual pueden aprender mediante el ensayo, sin que se les degrade o condene si fracasan. Los hijos aprenden rápidamente de los reveses cuando sienten amor y apoyo, y que se les anima a volver a intentar. Los hijos también deben saber que nuestro Padre Celestial los ama aunque cometan errores.

Los padres deben ayudar a sus hijos para que lleguen a ser competentes en los aspectos importantes para su futuro: deben aprender a trabajar, a estudiar, a lograr metas, a vivir de conformidad con las reglas y a llevarse bien con los demás. Cuando los hijos logran ser competentes en esos aspectos, se fortalece la confianza que tienen en sí mismos. Los padres deben trabajar al lado de sus hijos para enseñarles a trabajar, especialmente cuando éstos son pequeños, siendo amables y pacientes, y esforzándose por que los hijos disfruten del trabajo. Deben animarlos a participar en actividades en las

que puedan tener éxito y facilitarles el desarrollo de talentos y habilidades naturales. Los padres no deben permitir que sus hijos se dediquen a actividades que simplemente satisfagan las ambiciones que tengan para ellos, particularmente cuando dichas actividades no sean esenciales para el bienestar de sus hijos, ya que ambos se frustrarán.

Los padres deben reconocer los logros de sus hijos y elogiarlos cuando hagan algo bueno y especial.

A continuación se mencionan las pautas para elogiar a los hijos. Los padres deben:

- Ser sinceros. El hijo percibirá y rechazará las adulaciones que no sean sinceras.
- Concentrarse en el comportamiento y en el efecto que tiene en los padres; por ejemplo: “Realmente me agrada cuando estás aquí con nosotros y podemos hablar con tranquilidad y sin contención. Eso significa mucho para mí”. Los padres deben evitar concentrarse en el hijo al decir cosas como las siguientes: “Eres un buen niño (o una buena niña)”. El hijo tal vez no crea ser una buena persona y considere que el elogio sea falso y manipulador.
- Ser breves. Es mejor usar pocas palabras que muchas. Los padres que hablan y hablan sin parar avergonzarán al hijo y harán negativa una experiencia que podría haber sido positiva.
- Hacerlo al azar. Si se elogia al hijo por cada cosa que hace, se disminuye el impacto de las palabras del padre, pero si no se le elogia, se le priva del cariño que tanto necesita. Los elogios que se dan al azar son los que tendrán el mayor impacto. Los padres deben asegurarse de reconocer las cosas significativas que sus hijos hagan.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA HABILIDAD DE SER COMPETENTES

*Pida a los participantes que conversen con su cónyuge o con otros padres en cuanto a la manera de fomentar en sus hijos la habilidad de ser competentes. Los padres pueden ayudarlos a que aprendan a trabajar, a lograr proyectos que sean importantes para ellos, a obtener buenas notas en el colegio, a desarrollar sus aptitudes deportivas y a descubrir cosas que les interesen, dedicarse a ellas y esforzarse en lograr la excelencia. Pida a los padres que elaboren, escriban y lleven a cabo un plan para ayudarles a llegar a ser competentes e ínstelos a reforzar su éxito mediante el reconocimiento y los elogios.*

### **Dar a los hijos oportunidades de servir al prójimo**

Los proyectos de servicio enseñan a los hijos a no ser egoístas y les ayudan a tomar en cuenta el bienestar de los demás. El presidente Spencer W. Kimball enseñó el valor del servicio:

“En medio del milagro del servicio, tenemos la promesa de Jesús de que al perder-nos, inos encontramos a nosotros mismos!

“No sólo nos ‘encontramos’ en el sentido que agradecemos la guía que recibimos en nuestra vida, sino que cuando más servimos a nuestros semejantes de maneras adecuadas, más sustancia tiene nuestra alma. Llegamos a ser personas más importantes y de más sustancia al servir a los demás; de hecho, es más fácil encontrarnos a nosotros mismos, ya que hay más para encontrar”<sup>3</sup>.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: BRINDAR OPORTUNIDADES DE SERVICIO

Pida a los participantes que conversen con su cónyuge o con otros padres acerca de la necesidad de brindar oportunidades de servicio a sus hijos. Pídales que exploren las posibilidades y que elijan una actividad adecuada para los miembros de la familia. Pídales que programen la oportunidad de participar con sus hijos en esa actividad.

### CONFIANZA EN EL SEÑOR

Los hijos ganarán confianza a medida que desarrollen su fe, virtud e integridad. Los padres también pueden inculcar la confianza en sus hijos al amarlos y respetarlos, al ayudarles a llegar a ser competentes y al brindarles oportunidades de servir a los demás.

Respecto a la fe en el Señor, el presidente Ezra Taft Benson declaró: “Mi mensaje y testimonio son éstos: 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 mundanas. Para lograr esto último debemos depositar en Él nuestra [fe] y vivir de acuerdo con Sus mandamientos y enseñanzas”<sup>4</sup>.

#### NOTAS

1. En *Conference Report*, abril de 1977, pág. 103; o *Ensign*, mayo de 1977, pág. 69.
2. En *Conference Report*, octubre de 1970, pág. 66; o *Improvement Era*, diciembre de 1970, págs. 72, 73.
3. “There Is Purpose in Life”, *New Era*, septiembre de 1974, pág. 4.
4. “Confiemos en Jesucristo”, *Liahona*, diciembre de 1990, pág. 6.



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

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY







La mayoría de los padres se enojan de vez en cuando con sus hijos. Los sentimientos de ira pueden tener un propósito, ya que alertan a los padres en cuanto al hecho de que algo anda mal y debe corregirse; los padres prudentes toman las medidas necesarias para evitar que los problemas pequeños se intensifiquen. A veces, los problemas son complejos y no tienen una solución sencilla; los hijos pueden ser rebeldes e irrespetuosos y provocar sentimientos de ira en sus padres una y otra vez, pero éstos no deben ceder a tales sentimientos de ira ni tomar represalias de manera que intensifiquen el conflicto.

El élder Lynn G. Robbins, de los Setenta, describió la ira como “el pecado relacionado con el pensamiento que nos lleva a sentimientos y a conductas hostiles; es la causa de la ira 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 sobre las trágicas consecuencias de la ira cuando preguntó: “¿Quién puede calcular las heridas, su profundidad y el dolor, causados por palabras expresadas con ira?”<sup>3</sup>. En todo el mundo, padres enojados agreden verbal, física y sexualmente a sus hijos. Cada año, se hacen millones de alegatos de maltrato infantil ante las agencias gubernamentales.

La ira se ha descrito como “la más seductora de las emociones negativas”<sup>4</sup>. Los que se enojan casi siempre piensan que esa ira es justificada. Algunas personas creen que la expresión de su ira les causa satisfacción y euforia, ya que se sienten poderosas y superiores cuando intimidan a los demás; sin embargo, la ira es adictiva; perjudica a los que resultan ser víctimas de su atractivo seductor y también a los que se enojan.

Hay tres maneras en que suele manejarse inadecuadamente la ira: mediante la agresión, la interiorización y la conducta pasivo-agresiva.

**Agresión.** La ira (enojo) se expresa por medio de la violencia física (al golpear, patear, dar bofetadas, pegar en el trasero, tirar del cabello y las orejas); el maltrato emocional y verbal (el gritar, insultar, blasfemar, amenazar, culpar, ridiculizar, manipular y degradar); el abuso sexual (el incesto, acoso y la humillación); y el control y el dominio de otra persona.

**Interiorización.** La ira se dirige hacia uno mismo, lo cual conduce al menosprecio de sí mismo, a la depresión o a los actos autodestructivos (el beber alcohol, consumir drogas, intentar suicidarse, mutilar el propio cuerpo).

**Conducta pasivo-agresiva.** La ira se expresa con hechos indirectos (la falta de puntualidad, la irresponsabilidad, la terquedad, el sarcasmo, la deshonestidad, la irritabilidad, el descontento, las críticas, la desidia).

Los padres enojados pueden intimidar a sus hijos hasta el punto de lograr que les obedezcan, pero los cambios de conducta resultantes a menudo son temporales. Es muy probable que si obedecen bajo coacción, los hijos se rebelarán más adelante.

### Las consecuencias del enojo

Cuando el padre o la madre consideren el elevado costo de la ira, es menos probable que le respondan a su hijo con ira. Lamentablemente, muchos padres se enojan con sus hijos porque suponen que las repercusiones de su ira son relativamente pocas. Es mucho más probable que arremetan con ira contra sus hijos que contra un amigo, un jefe en el trabajo, un oficial de policía o un respetable líder eclesiástico; sin embargo, a largo plazo, las repercusiones de desahogar su ira ante sus hijos es mucho mayor que los posibles beneficios. Ese costo incluye lo siguiente:

- Pérdida del Espíritu.
- Pérdida de respeto (de uno mismo y de los miembros de la familia).
- Pérdida de amistad y de cooperación.
- Pérdida de confianza en sí mismo.
- Culpabilidad y soledad.
- Relaciones divergentes.
- Daño a sí mismo y a otras personas.
- Hijos que en lugar de amar a sus padres, les temen.
- Hijos que se rebelan, que tienen conducta delincuente y que abandonan su hogar a una temprana edad.
- Hijos que fracasan en sus estudios.
- Un mayor riesgo de problemas, tales como depresión, mala salud, conducta adictiva y problemas relacionados con el empleo.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: RECONOCER LAS REPERCUSIONES DE LA IRA

*Los padres enojados a veces niegan o le restan importancia a las consecuencias de su ira. Si reconocieran plenamente el costo que eso conlleva, quizás sentirían una mayor motivación para superar sus problemas con la ira. Después de presentar la información anterior sobre las repercusiones de la ira, pida a los miembros de la clase que escriban lo que les está costando su ira. Si es necesario, tome unos minutos para ayudarles a ubicar esas repercusiones.*

*Después que los padres hayan escrito la lista de las repercusiones, sugiera que los repasen a menudo para recordar las consecuencias de comunicar su ira con hechos. Conforme vayan aprendiendo a controlar sus sentimientos de ira, y cuando los puntos de la lista ya no se apliquen, pueden empezar a tacharlos, lo cual será un feliz recordatorio de que están progresando.*

### LAS CAUSAS DEL ENOJO

Algunos padres se valen de la ira para intimidar y controlar a sus hijos, sentirse superiores y evitar tener que enfrentar los problemas. La ira puede derivarse del orgullo y del egoísmo, por ejemplo, cuando una persona no consigue lo que quiere, o de la falta de mansedumbre (paciencia ante la provocación). Algunas personas se enojan cuando se sienten frustradas, heridas o decepcionadas.

La ira a menudo surge cuando la persona percibe una amenaza, una injusticia o el maltrato a sí misma o a otra persona. Dicha amenaza puede ser física o emocional; por ejemplo, la persona puede temer daños físicos, humillación o pérdida de la estima propia para sí misma o para otras personas. En el ejemplo que está al principio de esta sesión, Jorge presintió una amenaza ante su imagen como padre respetado que estaba en control de la conducta de sus hijos. Le preocupaba que otras personas lo juzgaran como un padre incompetente e ineficaz.

### Percepciones distorsionadas

A menudo, la percepción de peligro está distorsionada. Con demasiada frecuencia surge la ira cuando una persona equivocadamente juzga las intenciones de otra persona: “Él

está tratando de lastimarme”; “Ella está impidiendo que yo consiga lo que quiero”; “A él no le importan mis sentimientos”; “Él se está aprovechando de mí”.

Algunas personas se enojan casi sin pensar. Esa clase de ira a menudo es difícil de controlar porque ocurre tan rápido. En otras circunstancias, la ira aumenta lentamente cuando la persona percibe amenazas, injusticia o malos tratos continuos. También se incrementa cuando la persona piensa demasiado en una situación y se permite tener pensamientos que a menudo son sumamente distorsionados y exagerados.

Cuando las personas perciben una amenaza y responden con ira, su cuerpo se prepara para la acción. La presión arterial se eleva, los músculos se tensionan, la respiración se acelera y la mente se concentra en responder a la amenaza o a los maltratos. Ese estado de preparación puede desatarse en una sola respuesta, verbal o física, explosiva o puede crecer lentamente con el tiempo conforme las personas experimenten una serie de provocaciones. Los pensamientos que provocan la ira aumentan hasta que la persona estalla como resultado de una situación, a veces algo de menor importancia que normalmente se habría pasado por alto.

Estos cambios fisiológicos indican claves importantes para el control de la ira. El mejor momento para que un padre o una madre actúen es cuando se da cuenta por primera vez que ha aumentado la tensión. Entonces puede procurar información adicional acerca de la amenaza que ha percibido y llegar a comprenderla más claramente. Esa mejor comprensión puede reducir la percepción de peligro y disminuir así la posibilidad de reaccionar con ira. Los pensamientos negativos que producen la ira se pueden reemplazar con pensamientos más positivos y calmos conforme la persona analice la situación estresante con una mirada más positiva. Así, el padre o la madre pueden considerar maneras más productivas de responder a la amenaza o a la injusticia, respuesta que resolverá el problema en lugar de intensificarlo.

Un padre o una madre bajo tensión puede también evitar situaciones que probablemente provoquen más estrés hasta que él o ella esté más tranquilo y bajo control; entonces puede hacer lo necesario para resolver la situación sin enojarse.

## **SUPERAR EL ENOJO**

Los siguientes principios pueden ayudar a los padres a superar los problemas relacionados con la ira. Al enseñar estos principios, pida a los padres que busquen y pongan en práctica los que mejor funcionen para ellos.

### **Orar**

Los padres deben orar con verdadera intención, pidiendo ayuda para superar sus sentimientos de ira. El salmista enseñó que el Señor libraré de las tormentas de la vida a los que se dediquen a la oración: “Entonces claman a Jehová en su angustia, y los libra de sus aflicciones. Cambia la tempestad en sosiego, y se apaciguan sus ondas. Luego se alegran, porque se apaciguaron; y así los guía al puerto que deseaban” (Salmos 107:28–30). El ayuno y las bendiciones del sacerdocio también ayudan a superar los sentimientos de ira. Las bendiciones del sacerdocio, las oraciones y el ayuno deben combinarse con el esfuerzo individual por cambiar.

### **Resolver los problemas subyacentes**

Los padres deben hablar con sus hijos y resolver los problemas que les provoquen a la ira. La mayoría de los problemas se puede resolver de manera pacífica. Si desean

ayuda, los padres pueden repasar la sesión 3 (“Cómo entablar comunicación con amor”), la sesión 7 (“Cómo resolver conflictos”) y la sesión 9 (“Cómo aplicar consecuencias”). Al tratar los problemas, los padres deben hablarles a sus hijos con el mismo respeto que tendrían por un jefe en el trabajo, un amigo o un líder de la Iglesia.

### **Asumir la responsabilidad de su propio enojo**

Los padres que tengan un problema con la ira deben reconocerlo y asumir la responsabilidad antes de poder superarlo. Los hijos pueden provocar a sus padres, pero los padres son responsables de la manera en que responden; pueden aprender a controlar la ira y responder de una mejor manera.

Algunas personas justifican la ira afirmando que es parte de su herencia cultural. Por ejemplo, algunos padres agreden físicamente a los hijos, justificándose porque esa conducta se practica ampliamente en el grupo étnico al que pertenecen. Esos hechos no son aceptables para nuestro Padre Celestial. El élder Richard G. Scott, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó que el ser miembro de la familia de Dios toma precedencia sobre la identidad cultural:

“Tu Padre Celestial te asignó para que nacieras de un linaje específico, del cual recibiste tu patrimonio de raza, cultura y tradiciones; ese linaje puede proporcionarte una rica herencia y grandes motivos de regocijo. No obstante, tienes la responsabilidad de determinar si alguna parte de ese patrimonio debe desecharse porque esté en oposición al plan de felicidad del Señor..

“...Ninguna familia puede mantenerse por el miedo ni por la fuerza; eso conduce a la contención y a la rebelión. El amor es la base de una familia feliz”<sup>5</sup>.

Una vez que las personas hayan reconocido y aceptado un problema, pueden arrepentirse y comenzar a superarlo.

### **Reconocer el ciclo de enojo**

Si un padre o una madre se enoja de manera habitual, él o ella quizás participe en conductas cíclicas que incluyen cuatro fases. Los científicos expertos en conducta han asignado distintos nombres a las fases del ciclo de enojo, pero los elementos esenciales son los mismos. A continuación se ofrece una sinopsis del ciclo en cuanto al manejo de la ira que describen los especialistas Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo<sup>6</sup>. Las personas tienen más éxito en controlar la ira durante las primeras fases del ciclo, antes de que ocurra la acumulación fisiológica.

**Fase de fingir que todo es normal.** La vida transcurre sin contratiempos, pero la ira está latente bajo la superficie y afecta la manera en que la persona vive y piensa. Los sucesos y las situaciones fácilmente desencadenan modelos de pensar habituales y distorsionados. La persona da una explicación racional y justifica esas distorsiones.

**Fase de acumular.** A medida que se concentra en los pensamientos distorsionados, la persona comienza a sentirse amenazada o en peligro, por lo que empieza a reaccionar con ira. Sus pensamientos repiten temas habituales, tales como: “A él (ella) no le importa lo que yo le digo como padre (o madre)”, o “Yo hago todo el trabajo aquí; él (ella) nunca me ayuda”. Hay claves físicas que indican que la persona se está enojando (tensión, rigidez, corazón palpitante, respiración rápida, malestar estomacal o un sentimiento de alta temperatura). La persona fantasea y planea actuar de conformidad con su ira, y puede participar en conductas de enviciamiento que alimentan esa ira (abuso de drogas y alcohol, comer y trabajar en exceso).

**Fase de actuar.** La persona desahoga su ira ante otra; le grita, la denigra y la maltrata física o sexualmente; o la interioriza mediante la denigración de sí mismo, los intentos de suicidio o el uso de bebidas alcohólicas o de drogas.

**Fase de la caída en espiral.** La persona se siente culpable y avergonzada. Surgen luego las defensas y trata de cubrir la ira haciendo algo generalmente bueno para demostrar que es una buena persona. Entonces toma la determinación de controlar su temperamento. Cuando esa determinación empieza a desmoronarse, la persona retorna al ciclo en la “fase de fingir que todo es normal”.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: RECONOCER SU PROPIO CICLO DE IRA

*Entregue a los participantes copias del formulario “Reconocer mi propio ciclo de enojo”, el cual se encuentra en la página 70. Pídales que llenen los espacios en blanco. Infórmeles que esta actividad les ayudará a reconocer su propio ciclo de enojo, si es que tienen un problema con el enojo.*

### Llevar un registro del enojo

El llevar un registro de enojo aumentará la conciencia del padre o la madre de su propio ciclo de enojo<sup>7</sup>. Empleando los principios que se enseñan en esta sesión, el padre o la madre puede aprender a interrumpir el enojo en sus primeras fases.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: LLEVAR UN REGISTRO DEL ENOJO

*Dé instrucciones a los padres para que lleven un registro de enojo cada vez que se enojen durante la próxima semana. (En la página 71 se encuentra un ejemplo de un registro, y en la página 72 hay un registro en blanco. Haga una copia del ejemplo y tres o cuatro copias por persona del registro en blanco.) Este ejercicio ayudará a los participantes a darse cuenta de cómo piensan, de lo que sienten y de cómo reaccionan cuando hay situaciones que provocan su enojo. También pueden darse cuenta de los modelos de conducta que deben cambiar. El registro también les recordará empezar a pensar y actuar de maneras que produzcan mejores resultados.*

### Calmar los pensamientos que provocan el enojo

Los padres deben buscar explicaciones alternas de las conductas que les hacen enojar. Por ejemplo, un hijo que es grosero con ellos tal vez tuvo un día difícil en la escuela. Un hijo rebelde quizás es aceptado sólo por compañeros que demuestran una conducta incorrecta. Al pensar en situaciones que les molestan, los padres tienen que considerarlas como problemas que deben resolverse y como oportunidades de acercarse a sus hijos, y no como sucesos amenazantes que exigen una respuesta dramática de ira.

Cuando los padres tienen pensamientos de ira, es muy importante que tomen medidas en el momento oportuno. Cuando una persona alcanza un alto nivel de ira, se vuelve irracional, y cuando los sentimientos llegan a tal punto, la persona debe alejarse de la situación y tomarse el tiempo necesario para calmarse.

Así como los atletas y los músicos se preparan con largas horas de práctica para tener una actuación aceptable en situaciones específicas, los padres pueden prepararse para responder correctamente cuando estén en situaciones que les provocan la ira.

Raymond Novaco, de la Universidad de California en Irvine, indicó que las personas aprenden a reconocer los comienzos de una respuesta enojada y reemplazan los pensamientos distorsionados con declaraciones que fomentan una percepción más precisa de la situación<sup>8</sup>. En los momentos de calma, pueden repasar mentalmente declaraciones positivas como éstas: “¿Cómo puedo resolver este problema? Me siento molesto, pero yo sé cómo resolver la situación. Puedo manejar esta situación. Yo sé cómo controlar mi ira. Y puedo conservar mi sentido del humor”.

Cuando ocurra una provocación real, una persona puede usar estas declaraciones positivas y otras: “¿Qué quiero obtener de esta interacción? Si me enojo no voy a sacar nada positivo y pagaré un precio que no quiero pagar. Tengo que buscar lo positivo y no puedo suponer lo peor ni hacer conjeturas precipitadas. Mi enojo es señal de que es hora de darme instrucciones a mí mismo. Yo puedo razonar esto y puedo tratar a esta persona con respeto”.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: EMPLEAR DECLARACIONES POSITIVAS

*Pida a los miembros de la clase que describan situaciones que les provoquen ira y que suelen enfrentar. Dígales que escriban declaraciones positivas que les ayuden a evitar la ira en tales situaciones y que practiquen respuestas a esas situaciones empleando esas declaraciones. Pueden visualizar cada situación que provoca la ira mientras repiten en la mente las declaraciones positivas. Deben repetir este ejercicio varias veces al día hasta que incorporen la nueva forma de pensar. Esta práctica mental los preparará para responder debidamente en las situaciones de la vida real.*

### Salir de la situación

El mejor momento de actuar para los padres es cuando se dan cuenta de que va aumentando su estrés. Pueden aprender a controlar su enojo; una forma de hacerlo es visualizar un termómetro que mide el nivel de enojo. Si pierden el control a los 30 grados, deben salir de la situación antes de que llegue a ese nivel. Deben decirle al hijo o a la hija: “Me estoy enojando y necesito tiempo para calmarme”. No es positivo culpar al hijo o a la hija diciéndole: “Me estás haciendo enojar”.

### Encontrar actividades que les ayuden a calmarse

Las actividades que los calman podrían ser meditar, trabajar, correr, nadar, escuchar música o leer un libro. Los padres no deben tratar de calmarse desahogando su ira ni reiterar el incidente que lo haya provocado. Si lo reiteran o se desahogan, la ira probablemente se intensificará. Al repasar mentalmente el incidente una y otra vez, lo más probable es que continúen exagerando la situación. Cuando se desahogan, hacen lo mismo y mentalmente justifican la expresión violenta de su enojo.

Un sentimiento de gratitud y el esfuerzo de buscar lo positivo en los hijos puede ayudar a los padres a calmar la ira. Otra forma de calmarse es seguir el consejo del presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce, quien sugirió que reemplazáramos los pensamientos indeseables con música sagrada: “A medida que la música comience y las palabras se formen en la mente, estos pensamientos indignos se retirarán avergonzados. El himno cambiará toda la escena que se esté desarrollando en la mente. Puesto que [la música] es algo elevado y digno, desplazará el pensamiento indigno”<sup>9</sup>.

## Compartir lo que realmente sientan

A menudo se expresa la ira en lugar de los sentimientos de dolor, temor, vergüenza o rechazo. Algunas personas vacilan en expresar esos sentimientos por temor a mostrar debilidad o vulnerabilidad.

Cuando las personas expresan con calma lo que realmente sienten, comienzan a hablar sobre cosas que realmente les molestan, no sólo de su animosidad. Cuando se conversa acerca de los verdaderos problemas, es más fácil resolver los conflictos.

A menudo se requiere más valor para ser honrado que para enojarse. Cuando los padres comparten lo que verdaderamente sienten, suelen darse cuenta de que los hijos se ponen menos a la defensiva y están más dispuestos a resolver los problemas. Eso mejora la relación entre los miembros de la familia.

A algunas personas se les dificulta reconocer y expresar los sentimientos relacionados con su ira. Tal vez les sirva explorar con su cónyuge por qué sienten ira y buscar motivos más allá de la obvia mala conducta de un hijo, tal como la preocupación de estar malográndose como padre o el temor de que su hijo no logre tener éxito. Una vez que el padre o la madre reconozca lo que en verdad siente, puede hablar de ello con su cónyuge o con su hijo sin manifestar enojo.

### BEATRIZ

*Cada vez que asistía a las actividades después de las horas de la escuela, Beatriz se horrorizaba al pensar en la respuesta de ira de su mamá. Después de tomar una clase sobre la crianza de los hijos, su mamá empezó a expresarle los sentimientos relacionados con su ira. “Temo que te vayas a meter en problemas, como le pasó a mi mamá cuando era adolescente. Ella se embarazó y me tuvo a mí”, le confió. “No quiero que eso te suceda a ti”. Beatriz respondió asegurándole a su mamá que estaba totalmente decidida a vivir la ley de castidad. Su mamá se sintió más tranquila y estuvo más dispuesta a apoyar a Beatriz en sus actividades futuras.*

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: RECONOCER LO QUE REALMENTE SIENTEN

*Pida a los participantes que señalen y nombren los sentimientos subyacentes que tienen cuando se enojan. Ofrézcales el desafío de reconocer y expresar esos sentimientos; al hacerlo, pueden resolver mejor su ira y a la vez aprender a responder de una manera más adecuada.*

## Procurar un cambio espiritual

El proceso de venir a Cristo tiene que ver con una transformación espiritual que da como resultado una conducta pacífica y amorosa. Tal como explicó el élder Marvin J. Ashton, del Quórum de los Doce, cuando realmente nos convertimos, “nuestro trato con los demás se va llenando cada vez más de paciencia, bondad, amable aceptación y un deseo de [ser]... una influencia positiva”<sup>10</sup>. Cuando eso ocurre, la ira ya no es un problema tan grande.

El Libro de Mormón describe un “potente cambio” de corazón que ocurre con la conversión, cuando una persona se transforma en discípulo de Jesucristo y desarrolla la disposición de “hacer lo bueno continuamente” (Mosíah 5:2). Pablo escribió que los frutos del Espíritu son “amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza” (Gálatas 5:22–23). Mormón dio el siguiente consejo que se puede



aplicar a los que estén luchando por cambiar su conducta de ira: “Pedid al Padre con toda la energía de vuestros corazones, que seáis llenos de este amor que él ha otorgado a todos los que son discípulos verdaderos de su Hijo Jesucristo; para que lleguéis a ser hijos de Dios; para que cuando él aparezca, seamos semejantes a él, porque lo veremos tal como es” (Moroni 7:48).

Cuando las personas cambian espiritualmente, comienzan a sentir menos ira y a obtener la confianza de que pueden controlar mejor sus sentimientos de ira. Para ayudar a que ese cambio ocurra y para ayudarles a continuar, pueden hacer lo siguiente:

- Leer diariamente las Escrituras e incorporar en su vida las enseñanzas que contienen.
- Orar diariamente pidiendo ayuda en todos los aspectos de la vida, incluso los problemas de ira.
- Arrepentirse y esforzarse por acceder al poder sanador de la Expiación.
- Pedir el consejo del obispo, según se necesite.
- Fijar metas personales para superar los problemas de ira o enojo; esforzarse por superar un problema hasta lograr el éxito y después comenzar con otro.
- Orar pidiendo ver a los demás como el Señor los ve.
- Renovar los convenios y rendir devociones en el templo y en las reuniones de la Iglesia.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: AUMENTAR LA ESPIRITUALIDAD

*Pida a los participantes que consideren escribir lo que harán para aumentar su espiritualidad y su intimidad con el Salvador. Dígalos que consideren este tema detenidamente y que oren al respecto y, si es necesario, que hablen con su obispo o con su cónyuge.*

### Prevenir una recaída

La prevención de las recaídas es el proceso de interrumpir el ciclo de enojo al cambiar los pensamientos y la conducta, y al usar otras estrategias de intervención que la persona idea. Las estrategias de intervención ofrecen alternativas a la intensificación del enojo. La prevención de recaídas y las estrategias de intervención pueden incluir la ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo, un obispo o un instructor. La prevención de recaídas usualmente ocurre durante las primeras dos fases del ciclo del enojo: la fase de fingir que todo es normal y la fase de acumular. La persona aprende a reconocer y a responder a los factores de riesgo (sucesos o emociones que provocan el enojo) en formas que interrumpen el ciclo y previenen la recaída. A continuación, figura un ejemplo de la manera en que una persona puede prevenir una recaída.

**Fase de fingir que todo es normal.** La persona reconoce que tiene un problema con el enojo, pero lo maneja de manera sana. Es consciente de las cosas que provocan el enojo y emplea estrategias para enfrentarlas, tales como evitar situaciones de alto riesgo, reposar y tomarse un descanso. La persona se esfuerza activamente por resolver los conflictos y los problemas que conducen al enojo<sup>11</sup>.

**Fase de acumular.** La persona emplea nuevas estrategias positivas para limitar el nivel y la intensidad del enojo. Corrige y reemplaza los pensamientos negativos con declaraciones positivas (“Yo puedo manejar esto” o “Puedo encontrar otras soluciones

a este problema”). Se da cuenta de los sentimientos dolorosos subordinados al enojo y reconoce que son normales. La persona pone un alto a las conductas de enviamiento, incluso el imaginar cómo habrá de actuar en base a su enojo y planear cómo desahogar sus sentimientos de indignación. Habla en cuanto a los problemas o, si la situación no puede cambiarse, escribe acerca de ellos. La persona desprende energía mediante actividades físicas y aumenta su confianza en sí misma haciendo algo que le agrada hacer<sup>12</sup>. También se esfuerza por lograr el renacimiento espiritual.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: IDEAR UN PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

*Pida a los participantes que usen el bosquejo de la página 73 a fin de señalar y escribir un plan para ayudar a prevenir la recaída de su ira. Entrégueles copias del bosquejo. Analicen cómo pueden aplicarse las sugerencias de esta sesión al bosquejo denominado “Plan de prevención de recaídas”. Sugiera que durante la próxima semana procuren obtener la ayuda del Señor mediante la oración y también la ayuda de familiares y de amigos selectos al preparar y ejecutar su plan.*

### LA PAZ DE DIOS

El presidente Joseph F. Smith recalcó la importancia de ser amables con los hijos en lugar de enojarse: “Cuando les hablen, no lo hagan con ira ni ásperamente con un espíritu de reproche. Háblenles con bondad... lloren con ellos si fuere necesario... Suavicen el corazón de sus hijos; traten de enternecerlos. No utilicen el látigo ni la violencia, sino más bien... razonen con ellos con persuasión y con amor sincero”<sup>13</sup>.

Las personas que ponen en práctica los principios y las sugerencias de esta sesión pueden aprender a superar el enojo en vez de que ésta los controle a ellos. A continuación se da un ejemplo de la manera en que una persona superó el enojo:

“Antes yo solía pensar que quería lastimar a todas las personas a las que veía. La ira dominaba mi vida y no podía hablar con mi propia esposa ni con mis hijos sin estallar. Algunas personas evitaban estar en mi presencia. Me odiaba a mí mismo y los odiaba a ellos. Con frecuencia sentía que quería golpear a alguien, a cualquier persona. Estallaba con furia ante la más mínima provocación. Finalmente pedí ayuda. En la terapia, hablé de muchas cosas que me habían molestado por mucho tiempo: problemas relacionados con mi ira. Aprendí a pensar de manera diferente y a ver a otras personas de una forma más positiva. Apliqué los principios del Evangelio a mi problema: me apoyé en la oración, en el estudio de las Escrituras y en el perdón. Comencé a sentirme mejor conmigo mismo. Con el tiempo, mi ira se alejó, y de nuevo sentí que yo controlaba mi propia vida. Ahora puedo relacionarme con mi familia y disfrutar de reunirme socialmente con los demás. Siento que se me ha devuelto la vida”.

El apóstol Pablo dijo: “La paz de Dios... sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7). Los que han luchado con el enojo saben lo liberado que uno se siente al tener esa paz y quedar libre de esa emoción. Los padres que han sido encadenados por la ira pueden liberarse de ese problema y experimentar la paz mental.

Los padres no deben olvidar ni subestimar la poderosa influencia del Espíritu Santo. Al procurar la ayuda del Señor, el Espíritu Santo les consolará, les apoyará y les dirigirá al manejar y superar esos sentimientos de ira (véase Juan 14:26–27; D. y C. 8:2–3).

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. "Cómo eliminar las barreras que nos separan de la felicidad", *Liahona*, julio de 1998, pág. 93.
6. Véase *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 67-70; ISBN# 1-929657-12-9.
7. El concepto de usar un registro de enojo se ha adaptado de *Men and Anger*, págs. 31-32.
8. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975, págs. 7, 95-96.
9. Deberes y bendiciones del sacerdocio (31112 002), pág. 275.
10. "La lengua puede ser una espada aguda", *Liahona*, julio de 1992, pág. 22.
11. *Men and Anger*, págs. 70-71.
12. *Men and Anger*, págs. 72-74.
13. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Joseph F. Smith*, pág. 272.

# RECONOCER MI PROPIO CICLO DE ENOJO

Describa las situaciones características que usualmente provocan su enojo (por ejemplo, una discusión con su cónyuge; un sobregiro en la cuenta bancaria; el desorden en la casa):

---

---

---

---

Describa los pensamientos o las excusas que alimentan ese enojo (por ejemplo, "Mi esposa no piensa en nadie más que en sí misma"; "Mi esposo es totalmente irresponsable"):

---

---

---

---

Describa los sentimientos que despiertan enojo (por ejemplo, siente que no lo respetan, que se aprovechan de usted, que la gente lo ignora):

---

---

---

---

Describa las señales físicas que le indican que se está enojando (por ejemplo, palmas sudorosas, aceleración del ritmo cardíaco, tensión, irritabilidad):

---

---

---

---

Describa lo que usted hace que alimenta su ira (por ejemplo, pensar demasiado en la ofensa, rehusarse a hablar de ella, tomar bebidas alcohólicas):

---

---

---

---

Describa lo que usted hace para desahogar su enojo (incluya su peor conducta):

---

---

---

---

Describa sus pensamientos, sus sentimientos y su comportamiento después de desahogar su enojo (por ejemplo, alivio, culpa, pesar, contrición):

---

---

---

---

# EJEMPLO DE UN REGISTRO DE ENOJO

Información que se solicita	Situación A	Situación B
Fecha y situación o persona que provocó el enojo:	10/19 Discusión con mi esposo.	10/20 Los niños se portaron mal.
Intensidad de mi enojo:	Moderada 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Severa	Moderada 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 Severa
Pensamientos que alimentaron mi enojo:	Él es un tonto. No le importo para nada.	Los niños nunca me escuchan. No me respetan.
Sentimientos que me despiertan enojo:	Siento que no me quieren; no me toman en cuenta; no me aprecian.	Se aprovechan de mí; no me toman en cuenta.
Qué hice como resultado de mi enojo:	Le grité. Le dije que era un tonto.	Con calma, les dije que fueran a su recámara hasta que pudieran portarse bien.
Lo que me dije a mí mismo(a) cuando estaba enojado(a):	Se merece un castigo. Me ofendió. Sólo le estoy dando su merecido.	Sólo son niños. Su intención no era desobedecerme.
Éxito en controlar mi enojo:	Ninguno 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 Excelente	Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Excelente
Lo que pareció ayudarme:	Nada de lo que hice me ayudó. Todo lo que hice empeoró la situación.	Me tomé un descanso. Salí a caminar y después hablé con los niños.
Suprimí, desahogué o resolví el enojo:	Suprimí mis sentimientos después de gritarle.	Hablé de mis frustraciones.
Lo que haré mejor la próxima vez:	No reaccionaré. Me calmaré antes de hablar.	Nada. Lo hice bien esta vez.

Adaptado de Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 33-34; ISBN# 1-929657-12-9.

# REGISTRO DE ENOJO

Información que se solicita	Situación A					Situación B														
Fecha y situación o persona que provocó el enojo:																				
Intensidad de mi enojo:	Moderada					Severa														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pensamientos que alimentaron mi enojo:																				
Sentimientos que me despertaron enojo:																				
Qué hice como resultado de mi enojo:																				
Lo que me dije a mí mismo(a) cuando estaba enojado(a):																				
Éxito en controlar mi enojo:	Ninguno					Excelente														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lo que pareció ayudarme:																				
Suprimí, desahogué o resolví el enojo:																				
Lo que haré mejor la próxima vez:																				

Adaptado de Murray Cullen y Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004, págs. 33-34; ISBN# 1-929657-12-9.





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

ÉLDER M. RUSSELL BALLARD







## CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS

Durante Su ministerio entre los nefitas, el Salvador censuró a los contenciosos:

“Aquel que tiene el espíritu de contención no es mío, sino es del diablo, que es el padre de la contención, y él irrita los corazones de los hombres, para que contiendan con ira unos con otros.

“He aquí... mi doctrina es ésta, que se acaben tales cosas” (3 Nefi 11:29–30).

Jesús aconsejó que las personas resolvieran sus contenciones con los demás antes de acudir a Él:

“Si vienes a mí, o deseas venir a mí, y te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti,

“ve luego a tu hermano, y reconcíliate primero con él, y luego ven a mí con íntegro propósito de corazón, y yo te recibiré” (3 Nefi 12:23–24; véase también 3 Nefi 12:9).

Esas enseñanzas se aplican a los padres y a la manera en que se relacionan con sus hijos. En la Proclamación sobre la familia, la Primera Presidencia y el Quórum de los Doce recomendaron de nuevo la fórmula del Salvador para criar con éxito a los hijos: “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”<sup>2</sup>.

Repase con los padres los principios para resolver conflictos que se encuentran a continuación.

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

Al aplicar las enseñanzas del Salvador a sus funciones, los padres y las madres deben demostrar amor y la voluntad de resolver conflictos; deben hacer concesiones en un espíritu de arreglo mutuo a la vez que sustentan los valores y las normas, se esfuerzan por persuadir a sus hijos y rehúsan ceder a la manipulación. Los padres deben enseñar principios correctos a sus hijos y también las razones en que se basan las normas de la familia. Deben instar a sus hijos a que elijan lo correcto, persuadirles cuando discutan, imponer consecuencias cuando decidan desobedecer (véase la sesión 9), y rogarles con ternura cuando estén al borde de cometer errores serios.

### **Escuchar para entender**

Se evitan muchos conflictos cuando los padres emplean la habilidad de saber escuchar y tratan de entender a sus hijos cuando estén molestos y enojados. En las Escrituras se nos enseña que “la blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios 15:1). Los sentimientos de ira de un hijo a menudo se disipan cuando él o ella siente que el padre o la madre lo entiende y lo respeta. Los padres que escuchan pueden darse cuenta de que también cambian sus propios sentimientos y perspectivas.

#### **ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ESCUCHAR PARA ENTENDER**

*Pida a los participantes que recuerden alguna ocasión en que uno de sus hijos haya querido discutir en lugar de escucharles. Dígalos que dramatiquen cómo escucharían al hijo en lugar de discutir con él en esa situación, empleando las habilidades de saber escuchar que se trataron en la sesión 3. Uno de ellos debe asumir el papel del hijo*

*mientras el otro escucha como padre. Dígalas que practiquen durante cinco minutos y que después intercambien papeles para que ambos tengan la oportunidad de practicar la habilidad de escuchar. Después, pídale que conversen acerca de la experiencia. ¿Cómo se sienten cuando alguien les escucha? ¿Cuán difícil fue escuchar cuando el hijo quería algo censurable? Pídale que durante la semana practiquen escuchar a sus hijos, en especial cuando éstos quieran discutir.*

## Rehusarse a discutir

Uno de los principios básicos para la resolución de conflictos en el hogar es tan sencillo que a menudo se pasa por alto. Tiene que ver con cumplir la ley suprema de Cristo y rehusarse a discutir. Glenn Latham, un Santo de los Últimos Días experto en la crianza de los hijos, recalcó la magnitud del gran ejemplo de Cristo de rehusarse a contender con otros, aun cuando se le acusó injustamente y se le maltrató: “Cristo es el ejemplo perfecto de una persona que no injurió, ni siquiera cuando se le maltrató cruel e injustificadamente; bajo circunstancias en las cuales le escupieron, lo abofetearon, lo golpearon, lo provocaron, lo rechazaron y lo negaron, se burlaron de Él e incluso lo crucificaron (Mateo 26:67–70 y 27:29, 35), Él no injurió a sus enemigos. No se vengó de ellos. Aunque pudo haber invocado ‘más de doce legiones de ángeles’ (Mateo 26:53), Él ‘no respondía con maldición’. Desde el principio hasta el final de Su vida, fue víctima frecuente y casi continuamente de las injurias, aun de manos de los que sufrieron a Su lado: ‘También los que estaban crucificados con él le injuriaban’ (Marcos 15:32)... Cuando más suprema sea la bondad, más parece atraer a los injuriadores, y menos parece injuriar a su vez. Éste es el modelo que deben seguir los padres cuando sus hijos rebeldes los zarandeen: ‘¡No respondan con maldición!’ ”<sup>3</sup>.

Los padres que rehúsan discutir con un hijo contencioso no demoran en descubrir que la contención no dura mucho. No puede haber discusiones ni pleitos cuando una persona rehúse participar en ellos. Latham comentó: “En mi investigación acerca del tratamiento de problemas de conducta, me ha sorprendido determinar que si los padres se mantienen tranquilos, compenetrados y directos 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>4</sup>.

Algunos padres quizás piensen que una respuesta no combativa da la ventaja a los hijos, les permite ganar la discusión y les da el control de los asuntos familiares, pero ése no es el caso. Cristo permaneció valiente ante Sus torturadores, siempre en control de Su respuesta, nunca tratando de escapar. Ya que los amaba y reconocía su ignorancia, e incluso suplicó al Padre que los perdonara (véase Lucas 23:34).

En otras sesiones, los padres estudiarán las maneras de comunicar sus expectativas, dar a sus hijos opciones entre conductas aceptables alternas y, cuando los hijos desobedezcan, de imponer consecuencias acordadas con anterioridad. Cuando los hijos quieran discutir, los padres pueden volver a declarar sus expectativas de manera bondadosa y afectuosa, y recordarles diplomáticamente las consecuencias que ya se acordaron. Cuando los padres hayan hecho esto, sus hijos no tendrán mucho que discutir.

Los hijos a menudo son gobernados en gran manera por las cosas que suceden a su alrededor. Una de las cosas que más quieren es la atención de los padres. Según Glenn Latham, “la atención de los padres es la fuerza o consecuencia más poderosa para moldear la conducta de los hijos”<sup>5</sup>. Cuando los hijos no logran obtener la atención de los

padres en sus discusiones, usualmente se calman y demuestran una conducta socialmente aceptable.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: NEGARSE A DISCUTIR

*Pida a los participantes que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre cómo podrían, sin discutir, abordar una situación familiar que usualmente sea conflictiva. ¿Cómo compartirían sus expectativas con sus hijos de manera positiva y sin contención, en forma tal que dichas expectativas se entiendan claramente? ¿Cómo informarían a sus hijos acerca de las consecuencias de la mala conducta? ¿Cómo podrían expresar su amor? Concédales unos cuantos minutos para que practiquen lo que dirían y cómo lo dirían. Dígales que utilicen esa forma de abordar tal situación durante la próxima semana.*

### Seguir las normas de las Escrituras para reprender a los hijos

Es posible que los padres tengan que reprender a un hijo “en el momento oportuno con severidad, cuando lo induzca el Espíritu Santo” y después demostrar “mayor amor”, no sea que el hijo los considere su enemigo (D. y C. 121:43). El presidente James E. Faust aclaró que el Espíritu Santo induce a la persona a reprender con severidad “sólo en raras ocasiones” y que “cualquier reprensión debe hacerse suavemente, en un esfuerzo por convencer a la persona de que la reprensión es para su propio bien”<sup>6</sup>. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce, enseñó que la frase “en el momento oportuno” significa que tiene que ser “en seguida o pronto”<sup>7</sup>, lo cual indica que la reprensión debe ocurrir poco después de la infracción a fin de que se entienda. *La palabra severidad, en este contexto, no significa con ira ni con fuerza, sino con claridad y precisión.* Los padres que son sabios a menudo continúan una sesión intensa con un hijo expresándole amor, brindándole el afecto físico adecuado, y participando a veces con su hijo en alguna actividad placentera.

### Arbitrar, de forma selectiva, los conflictos entre los hijos

Los hijos a veces participan en discusiones para atraer la atención y conseguir que los padres se pongan de su lado. Esas discusiones suelen colocar a los padres en circunstancias de no poder ganar de ninguna manera. Nunca pueden saber cabalmente cómo empezó el conflicto y lo que ha ocurrido entre los hijos. Al tomar partido, es posible que recompensen al hijo que no se lo merece y así incrementen la separación con el otro hijo.

A menudo, la mejor manera en que los padres pueden ayudar es asumir una postura neutral al dar a los hijos la responsabilidad de resolver el problema. Esto pueden hacerlo si emplean las aptitudes de la buena comunicación, tal como se demuestra en el siguiente ejemplo (véase también la sesión 3).

#### SAMUEL Y VÍCTOR

*Cuando papá entró a la habitación, Samuel, de 12 años de edad, y Víctor, de 9, estaban luchando en el suelo, con golpes y gritos. Víctor comenzó a llorar y Samuel le dijo que era un llorón. Papá intervino y separó a los niños.*

Papá: ¿Qué ocurre entre ustedes?

Samuel: Víctor fue el que empezó.

Víctor: No es cierto. Tú empezaste.

Papá: Entonces, los dos le están echando la culpa al otro de empezar el problema. (Les da la responsabilidad de resolver el problema.) ¿Qué piensan que debemos hacer para resolverlo?

Víctor: Dile a Samuel que me deje en paz.

Samuel: ¿Dejarte en paz a ti? ¿Y tú qué? ¿Quién tomó mis tarjetas y las desparramó en el suelo? Si dejas en paz mis cosas, nos llevaremos bien.

Papá: (Permanece neutral; escucha con gesto pensativo.) Entonces, Víctor, tú dices que Samuel lo empezó, y tú, Samuel, dices que Víctor lo empezó cuando tomó tus tarjetas sin pedir permiso.

Víctor: ¿Y quién tomó mi CD sin permiso?

Papá: Los dos se están culpando entre uno y otro por tomar cosas sin permiso. Les voy a preguntar una vez más: ¿Qué tiene que ocurrir para que se resuelva este problema?

Samuel: Dile a Víctor que ya no se haga el bebé.

Víctor: ¿Y por qué no dejas tú de ser un bebé?

Papá: (Se prepara para imponer una consecuencia lógica.) A mí me parece que quieren seguir discutiendo. Tal vez lo mejor sea que cada uno se vaya a su habitación hasta que estén listos para resolver esto.

Samuel: Yo estoy listo.

Víctor: Yo también.

Samuel: Dile a Víctor, papá, que tiene que pedirme las cosas si las quiere tomar prestadas.

Víctor: Samuel nunca me pide las cosas antes de tomarlas. Él también tiene que pedir permiso.

Papá: Entonces, lo que quieren los dos es que el otro pida permiso antes de tomar sus cosas, ¿no es así?

Samuel: Sí.

Víctor: Supongo que sí.

Papá: Me gusta esa sugerencia. ¿Están los dos de acuerdo?

Samuel y Víctor: Sí.

En este caso, el arbitraje funcionó porque el padre pudo escuchar sin tomar partido y consiguió la cooperación de los hijos para sugerir y llevar a cabo una solución. La amenaza de recibir una consecuencia parece haber motivado a los hijos a buscar la solución de su problema. Aunque la consecuencia resultó no ser necesaria, habría sido una intervención adecuada si los hijos hubieran querido continuar discutiendo.

Probablemente no sea necesario entablar negociaciones con los hijos si los padres tienen algo que ellos quieren. Por ejemplo, si van a llevar a los hijos a un partido de fútbol y éstos están peleando en el auto, los padres pueden detener el auto y darles a elegir: pueden resolver la discusión o regresar a la casa. A menudo resulta que la solución menos drástica es la más eficaz.

Algunos profesionales que enseñan en cuanto a la crianza de los hijos recomiendan pedirles a éstos que salgan afuera cuando estén peleando y que no regresen hasta haber resuelto el problema, basándose en el hecho de que, una vez desprovistos de la atención de los adultos, no demoran en perder la razón para pelear. Es posible que eso sea cierto, pero los pleitos de los hijos tienen más razones que conseguir la atención de los

adultos. El riesgo de dejarlos solos para que resuelvan conflictos es que el hijo más fuerte podría maltratar emocional y físicamente al más débil. Los padres deben prestar atención al mandato del rey Benjamín a su pueblo: “No permitiréis que vuestros hijos... contiendan y riñan unos con otros” (Mosíah 4:14).

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ARBITRAR LOS CONFLICTOS

*Pida a los participantes que señalen y analicen con su cónyuge o con otro padre o madre las situaciones que existan en su familia en las que dos o más hijos tengan conflictos. Dígales que analicen cómo podrían poner en práctica las sugerencias para arbitrar los conflictos. ¿Qué problemas podrían encontrar al emplear este método? ¿Cómo podrían resolver esos contratiempos? Pídales que busquen oportunidades de usar el método con sus hijos durante la próxima semana, y que en la siguiente reunión den un informe de sus experiencias.*

### UN MODELO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Algunas familias han empleado con éxito el siguiente modelo de cinco pasos para resolver conflictos, el cual se ha adaptado del trabajo de la psicóloga Susan Heitler<sup>8</sup>. Este modelo funciona mejor cuando los miembros de la familia lo entienden y están de acuerdo en utilizarlo.

#### Paso 1: Declarar sus posiciones

Cada persona declara su posición o su preferencia para resolver el asunto, sin temer que se le interrumpa, ataque o ridiculice. A veces, una solución llega a ser evidente durante este proceso, aunque las soluciones normalmente surgen en el paso 4.

#### EJEMPLO

*Papá quiere que la familia empiece a tener la noche de hogar con regularidad. A mamá no le interesa mucho tener la noche de hogar. Alfredo, de 15 años de edad, quiere jugar al fútbol con los amigos el lunes por la noche. Marietta, de 10 años, sí quiere tener la noche de hogar.*

#### Paso 2: Explorar las preocupaciones fundamentales

Los miembros de la familia exploran sus propuestas con mayor profundidad examinando las inquietudes que están detrás de sus propuestas.

*Papá comparte su convicción espiritual de que la noche de hogar podría bendecir a su familia. También le preocupan las repercusiones de desobedecer a los líderes de la Iglesia cuando ellos han enseñado durante tantos años la importancia de este programa.*

*Cuando mamá era jovencita, vio que su familia discutía cada vez que trataban de tener una noche de hogar, y no quiere que suceda lo mismo con sus hijos. Aunque quiere obedecer el consejo de los profetas, teme que en vez de tener resultados positivos, la noche de hogar ocasione más conflictos.*

*Alfredo expresa sus sentimientos acerca de la importancia de estar con sus amigos y su renuencia a reunirse con la familia en una actividad espiritual.*

*Marietta expresa su deseo de hacer lo que el profeta ha pedido que su familia haga.*

Durante esta fase, los miembros de la familia deben estar atentos a cualquier inquietud que sea común para todos.

Los miembros de la familia advierten que se preocupan unos por otros y que quieren que la familia sea feliz y que haya armonía en su hogar. Todos tienen por lo menos cierto grado de deseo de participar en actividades que fortalezcan a la familia, aunque no están de acuerdo en las actividades en sí.

**Paso 3: Aportación de ideas de posibles soluciones**

Cada persona sugiere soluciones sin que nadie la ataque o se burle de él o ella. Al considerar las soluciones, cada uno propone lo que podría hacer para contribuir a un plan de acción total que responda a las inquietudes de todos. Se anotan todas las soluciones, no importa lo imprácticas que sean. Esta libertad fomenta la creatividad de la cual puede surgir una solución viable.

Los miembros de la familia anotan estas posibles soluciones:

- Llevar a cabo la noche de hogar todos los lunes antes del partido de fútbol.
- No tener la noche de hogar.
- Tener la noche de hogar, pero no incluir a los que no deseen participar.
- Realizar la noche de hogar el domingo por la noche.
- Tener una noche de actividad familiar sin el mensaje espiritual.
- Tener la noche de hogar, pero que la participación en las actividades espirituales sea optativa.

**Paso 4: Seleccionar una solución**

Después de terminar la aportación de ideas, los miembros de la familia evalúan cada una de las sugerencias y elaboran un plan que responda a las inquietudes de todos. Ya que la solución usualmente necesita componentes múltiples para responder a las inquietudes de todos los miembros de la familia, deben pensar en “elaborar un conjunto de soluciones en lugar de simplemente... buscar la solución o una solución”<sup>9</sup>.

Los sentimientos son muy importantes, tanto de los padres como de los hijos. Por ejemplo, un matrimonio puede sentir que debe enseñar los principios del Evangelio durante la noche de hogar mientras que uno de sus hijos sólo quiera jugar. A fin de responder tanto a los sentimientos del hijo como de los suyos propios, los padres deben impartir la instrucción del Evangelio de una manera interesante y comprensible para el hijo.

Una vez que se haya elaborado un plan, los miembros de la familia aceptan la responsabilidad de llevar a cabo el plan de acción y se comprometen a hacerlo.

Después de evaluar las sugerencias, la familia decide que, cuando Alfredo tenga un partido de fútbol el lunes siguiente, llevarán a cabo la noche de hogar los domingos. Los padres preferirían que la familia siempre tenga la noche de hogar el día lunes, a menos que tuvieran que excluir al hijo.

Alfredo está dispuesto a estar presente durante las lecciones sobre el Evangelio en la noche de hogar, siempre y cuando no tenga que dar la clase. Mamá se siente bien con lo que han acordado, especialmente porque sus hijos han aceptado tener las reuniones. Papá tiene la responsabilidad de organizar y dirigir las reuniones. Papá, mamá y a veces Marietta enseñarán las lecciones.

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

Al poner en práctica la solución, los miembros de la familia evalúan las modificaciones que sea necesario hacer. En algunos casos, quizás tengan que buscar otra solución.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: EMPLEAR EL MODELO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Dé a los participantes de 5 a 10 minutos para analizar con su cónyuge o con otro padre o madre un motivo de conflicto en su familia que pudiera resolverse usando el modelo de resolución de problemas. Pídales que analicen cómo podrían presentar el modelo a su familia y conseguir el apoyo de los hijos para usarlo en resolver el problema. Sugíéales que empleen el modelo con su familia durante la próxima semana y que en la próxima sesión den un informe de los resultados obtenidos.

### UN NUEVO CONVENIO

El presidente James E. Faust, de la Primera Presidencia, indicó que durante el ministerio terrenal de Jesucristo, Él presentó un nuevo testamento: un convenio nuevo y mejor que requiere que los hombres y las mujeres cumplan una ley superior. Las personas (entre ellas los padres) ya no tenían que acatar la ley de retribución (véase Éxodo 21:24), sino que debían guiarse por el deseo de hacer el bien y de dar la otra mejilla a los que los hieran (véase Mateo 5:39). Debían amar a sus enemigos y orar por los que los ultrajaran y los persiguieran (véase Mateo 5:44). Debían procurar y seguir la inspiración del Espíritu Santo para guiarles en sus interacciones con los demás<sup>10</sup>.

### El amor en el hogar

El presidente Thomas S. Monson relató una historia conmovedora que recalca la importancia de resolver las diferencias que pueden destruir la solidaridad familiar:

“Hay familias compuestas de madre y padre, hijos e hijas que, por comentarios irreflexivos, se han distanciado unos de otros. El caso de una tragedia de ese tipo que estuvo a punto de concretarse, le ocurrió hace muchos años a un joven al que, por conservar el anonimato, llamaré Jack.

“Durante su vida, Jack había tenido serias diferencias con su padre y, un día, cuando Jack tenía diecisiete años, tuvieron una discusión muy violenta. Jack dijo a su padre: ‘¡Ésta es la gota que colma el vaso; me voy de casa y no regresaré jamás!’ . Acto seguido, se fue a hacer su maleta. La madre le suplicó que se quedase, pero estaba demasiado enojado para escucharla y la dejó llorando a la entrada de la casa.

“Tras haber cruzado el jardín y casi al momento de pasar la acera, oyó las palabras de su padre que le decía: ‘Jack, reconozco que en gran parte es mi culpa que te vayas de casa y, sinceramente, lo siento muchísimo. Quiero que sepas que si alguna vez deseas volver a casa, siempre serás bienvenido. Procuraré ser un mejor padre y recuerda siempre que te quiero’.

“Jack no contestó y siguió camino a la estación de autobuses, donde compró un boleto para una ciudad distante. Mientras viajaba en el autobús y veía que la distancia se iba haciendo más larga, se puso a pensar en las palabras de su padre. Comenzó a darse cuenta del gran amor que hacía falta para hacer lo que su padre había hecho. Se había disculpado; le había invitado a regresar y había dejado resonando en el aire estival las palabras: ‘te quiero’.

“Entonces Jack comprendió que el próximo paso debía darlo él. Concluyó que el único modo de hallar paz consigo mismo era manifestar a su padre el mismo grado de madurez, de bondad y de amor que su progenitor le había puesto de manifiesto a él. Se bajó del autobús, compró un boleto de vuelta a casa y regresó.



“Llegó poco después de la medianoche, entró en la casa y encendió la luz. Allí, en la silla mecedora, estaba su padre con la cabeza entre las manos. Al ver a Jack, se levantó y ambos se abalanzaron a abrazarse. Jack solía decir: ‘Esos últimos años que estuve en casa se cuentan entre los más felices de mi vida’.

“Podríamos decir que ése fue un muchacho que se hizo hombre de la noche a la mañana y que ése fue un padre que, gracias a que ejerció el autodomínio y a que superó el orgullo, rescató a su hijo antes de que se convirtiese en integrante de ese numeroso ‘batallón perdido’, que se origina por la desintegración de la familia. El amor fue el lazo de unión, el bálsamo sanador. El amor, que tan a menudo suele sentirse y que tan pocas veces suele expresarse...

“... Nuestra es la responsabilidad, sí, el deber solemne, de tender una mano de ayuda a los que... se han apartado del círculo familiar”<sup>11</sup>.

Según cumplan el nuevo convenio que presentó el Salvador y resuelvan sus diferencias de una manera afectuosa y amigable, las familias disfrutarán de mayor amor, paz y armonía en sus relaciones familiares.

#### 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”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting*, Seattle: Gold Leaf Press, 1999, pág. 66.
4. *Christlike Parenting*, pág. 69.
5. *Christlike Parenting*, pág. 67.
6. En Conference Report, octubre de 1980, pág. 51; o *Ensign*, noviembre de 1980, pág. 35.
7. “‘He aquí, el enemigo se ha combinado’ (D. y C. 38:12)”, *Liahona*, julio de 1993, pág. 88.
8. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* por la Doctora Susan M. Heitler. Derechos reservados © 1990 por Susan Heitler. Usado con permiso de W. W. Norton & Company, páginas 22–43.
9. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, California: New Harbinger Publications, 1997, págs. 202.
10. Véase “El fiador de un mejor pacto”, *Liahona*, septiembre de 2003, págs. 3–6.
11. “Tráele a casa”, *Liahona*, noviembre de 2003, pág. 58.



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

ÉLDER NEAL A. MAXWELL





## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: SEÑALAR LAS PRÁCTICAS INEFICACES DE CRIANZA Y DEJAR DE UTILIZARLAS

*Pida a los participantes que hagan un inventario de su manera de relacionarse con sus hijos y que consideren las implicaciones que sus hechos tienen en la enseñanza de sus hijos. ¿Enseñan a sus hijos una conducta aceptable mediante el precepto y el ejemplo? ¿Participan en conductas inadecuadas, tales como decir malas palabras, mentir, maltratar a los miembros de la familia, ser groseros y controladores o egoístas o deshonestos? Si están dando un mal ejemplo, dígales que consideren lo que esa conducta les costará y cómo afectará la conducta de sus hijos en el futuro. Sugierales que decidan ahora mismo suspender esa conducta incorrecta. Pídales que anoten uno o dos cambios que podrían hacer y que se comprometan a hacerlos.*

### ENSEÑAR A LOS HIJOS

El momento de comenzar a enseñar a los hijos es cuando son bebés. Los niños nacen con el deseo natural de aprender. Después del nacimiento del bebé, conforme los padres y los hijos interactúan, aprendiendo a adaptarse a “las formas singulares de ser de cada uno”, se crea un lazo entre ellos “gradualmente en el transcurso de semanas y meses”<sup>3</sup>. La relación entre padres e hijos crea un ambiente ideal para el aprendizaje. Los hijos comienzan a absorber la manera en que los padres hacen las cosas al observarles y escucharles, aun antes de que desarrollen las habilidades de lenguaje. Después de aprender a hablar, los niños hacen preguntas para ayudarse a obtener información acerca del mundo. Los padres pueden aprovechar la curiosidad natural de los niños, e impartirles, con palabras y con su ejemplo, la información que necesitan para tener éxito en la vida.

Los años más cruciales de la vida de una persona quizás sean cuando esté menos preocupada en cuanto al futuro, o sea, durante la niñez y la adolescencia. Durante esos años formativos, los hijos adquieren valores, actitudes y hábitos que normalizarán su conducta durante el resto de su vida. Los padres tienen la extraordinaria oportunidad de enseñar a sus hijos los valores correctos y la conducta responsable de una manera que fomente la cooperación en lugar de la rebelión.

Los siguientes principios ayudarán a los padres a enseñar a sus hijos.

#### Enseñar por el ejemplo

Uno de los grandes desafíos y oportunidades que tienen los padres es enseñar a sus hijos de tal forma que quieran seguir su consejo. El presidente David O. McKay describió el ejemplo como “el mejor y más eficaz método de enseñanza”<sup>4</sup>.

El élder Delbert L. Stapley, del Quórum de los Doce, encomió el valor de enseñar por medio del ejemplo: “Un hombre sabio, cuando se le pidió que nombrara los tres puntos cardinales que ejemplificaran la vida de los grandes maestros de todas las épocas y que servirían como una guía para los nuevos maestros, dijo: ‘Primero, enseñar por el ejemplo. Segundo, enseñar por el ejemplo. Tercero, enseñar por el ejemplo’”<sup>5</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 medio del ejemplo”<sup>6</sup>.

El obispo H. David Burton, Obispo Presidente de la Iglesia, declaró que los padres pueden guiar a sus hijos cuando les dan un ejemplo de rectitud: “Debemos asegurarnos

de que nuestra vida esté en orden. La hipocresía nunca ha dado buen resultado, y tampoco dará buen resultado ahora. Se precisa que dirijamos en rectitud y que animemos a nuestra familia a seguir nuestro ejemplo. Seamos líderes en la noche de hogar para la familia y en el estudio de las Escrituras. Demos bendiciones del sacerdocio. Seamos líderes en la oración personal y familiar”<sup>7</sup>.

“Los ejemplos se convierten en recuerdos que guían nuestra vida”, observó el élder Robert D. Hales del Quórum de los Doce<sup>8</sup>. Más que cualquier otra cosa que ustedes hagan o digan, sus hijos recordarán el ejemplo que ustedes les den”.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ENSEÑAR POR EL EJEMPLO

*Pida a los participantes que tomen unos minutos para analizar con su cónyuge o con otro padre o madre los cambios de conducta que les gustaría ver en sus hijos. Dígalos que exploren la posibilidad de hacer cambios en su propia conducta para dar el ejemplo debido e influir en sus hijos. Pídales que escriban lo que harán.*

### Dar responsabilidades a los hijos

Muchos padres tienden a ser demasiado indulgentes con sus hijos y a protegerles de las responsabilidades que ellos mismos tuvieron, las cuales les permitieron llegar a ser adultos capaces. Cuando los padres dan de manera indiscriminada bienes y servicios a sus hijos y, a la vez, requieren muy poco a cambio, los hijos pierden la motivación de ser autosuficientes y responsables, y por lo contrario, tienden a volverse haraganes, egoístas e indulgentes consigo mismos. El élder Neal A. Maxwell, del Quórum de los Doce, enseñó: “Los que hacen demasiado *por* sus hijos pronto se darán cuenta de que no pueden hacer nada *con* ellos”<sup>9</sup>.

El élder Joe J. Christensen, de los Setenta, explicó que la indulgencia excesiva con los hijos los debilita y les priva de lecciones valiosas:

“Hoy día, muchos niños crecen con valores distorsionados debido a que nosotros, como padres, les consentimos demasiado. Ya sean ustedes personas de recursos o, como la mayoría de nosotros, sean de medios más modestos, nosotros los padres tratamos de dar a los hijos casi todo lo que quieren, privándoles, por lo tanto, de la bendición de sentir el deseo de tener algo que no tienen. Una de las cosas más importantes que podemos enseñar a los hijos es a privarse de algo. El placer instantáneo por lo general debilita a la gente. ¿Cuántas personas realmente grandiosas han conocido que jamás tuvieron que esforzarse?...

“... [En algún punto] es importante para el desarrollo del carácter que nuestros hijos aprendan que ‘la tierra sigue girando alrededor del sol’ y no alrededor de ellos. Más bien, deberíamos capacitar a nuestros hijos para que se pregunten: ‘¿En qué manera es el mundo un lugar mejor por estar ellos en él?’”<sup>10</sup>.

El élder Christensen advirtió que los hijos deben aprender a trabajar o partirán de su hogar mal preparados para encarar el mundo. Declaró: “Incluso en las actividades familiares, debemos lograr un equilibrio entre la diversión y el trabajo. Algunas de las experiencias más memorables de mi juventud se centraban alrededor de las actividades familiares: aprender a reparar un cerco o trabajar en el huerto. Más que el ser todo trabajo y nada de juego, para muchos de nuestros hijos es casi todo juego y muy poco trabajo”<sup>11</sup>.

Los padres deben enseñar a sus hijos a trabajar juntos con ellos, comenzando desde que los hijos son pequeños y tienen el deseo natural de ayudar. Los padres tienen que asignar a sus hijos tareas de rutina de acuerdo con su habilidad.

Kathleen Slaugh Bahr y sus colegas de la Universidad Brigham Young indican que el trabajar unos junto a otros fortalece a los miembros de la familia y los une en relaciones imperecederas:

“Cuando los miembros de la familia trabajan uno al lado del otro con el espíritu correcto, esa experiencia que comparten día a día crea un fundamento de cariño y compromiso mutuo. Las tareas más ordinarias, tales como preparar los alimentos y lavar la ropa, tienen el gran potencial de conectarnos con las personas a las que servimos y con las que servimos...”

“...Cada tarea es una nueva invitación a todos para entrar al círculo familiar. Los quehaceres más ordinarios pueden convertirse en ritos diarios de amor y aceptación familiares”<sup>12</sup>.

Los padres también deben enseñar a sus hijos a servir a otras personas. 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>13</sup>. Cuando sea posible, los padres deben trabajar y servir junto a sus hijos, esforzándose por asegurar que las actividades sean placenteras.

Cuando los hijos asuman responsabilidades, los padres deben consolarlos si su desempeño no está a la altura de lo que esperan, y en tales casos deben seguir animándoles a intentarlo de nuevo. El presidente Thomas S. Monson enseñó: “Tenemos la responsabilidad de elevarnos de la mediocridad a la excelencia, del fracaso a la realización. Nuestra tarea es llegar a ser lo mejor que podamos. Uno de los dones más grandes que Dios nos ha dado es el gozo que se siente al intentar algo por segunda vez; ningún fracaso tiene por qué ser terminante”<sup>14</sup>.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ENSEÑAR A LOS HIJOS A SER RESPONSABLES

*Pida a los participantes que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre si dan a sus hijos suficientes oportunidades de trabajo para que aprendan a ser laboriosos. ¿Tienen sus hijos oportunidades de servir a otros? ¿Se los motiva a poner su mejor esfuerzo en las responsabilidades que les dan? Pida a los padres que analicen si necesitan elaborar un plan para ayudar a sus hijos a que aprendan a ser más responsables. Pídeles que escriban sus planes para enseñar la responsabilidad y que los lleven a cabo.*

### Aclarar expectativas

A veces los padres suponen que sus hijos saben exactamente lo que se espera de ellos, y se sienten desalentados cuando no cumplen con tales expectativas.

Algunos padres temen pedirles a sus hijos que efectúen tareas o cambien su conducta por temor a que les digan que no, les tengan resentimiento o los rechacen por pedirselo. Cuando los padres no aclaran lo que esperan, se puede formar un muro de frustración y de resentimiento, lo cual crea una distancia emocional entre ellos y el hijo. Las expectativas que se expresan claramente eliminan la incertidumbre y la decepción, fortaleciendo así la relación entre padres e hijos.

Analice con los padres los principios que figuran a continuación, los cuales sirven para dar a conocer sus expectativas:

- **Aclaren en su mente lo que desean.** Asegúrense de que sus expectativas sean razonables. Analicen en privado con su cónyuge las expectativas y pónganse de acuerdo en cuanto a ellas, en cuanto al método de preguntar y las consecuencias que se impondrán si el hijo(a) no cumple con ellas. Si su hijo(a) es rebelde o está preocupado(a), tiene que estar presente, si es posible, al exponerle lo que se espera de él (ella).
- **Elijan un momento propicio para hacer su petición.** Analicen sus peticiones cuando el hijo(a) esté emocional y físicamente listo(a), y no cuando esté estresado(a), enojado(a) o preocupado(a) con otro asunto. A menudo es ideal hacerlo durante el consejo familiar o en la noche de hogar.
- **Sean positivos y específicos.** En lugar de hablar en forma negativa o general ("Esta habitación está desordenada. ¡Por favor recógela!"), sean positivos y específicos: "Clarisa, cuando laves los platos, me gustaría que enjuagaras cada uno de ellos antes de ponerlos en la máquina, porque así los platos quedarán más limpios y la máquina durará más".
- **Demuestren lo que quieren hacer.** Sin hacer el trabajo por el hijo(a), demuestren lo que esperan de él(ella). Por ejemplo, podrían ayudarle a enjuagar correctamente los platos, colocarlos en la máquina y limpiar la mesa.
- **Den muchas reseñas positivas.** Cuando se termine un trabajo, podrían decir: "Bien hecho. Es exactamente como se debe hacer". Digan al hijo cómo les beneficia a ustedes y a otras personas esa conducta: "Me siento bien cuando veo que se lavan bien los platos. Hay más paz en nuestro hogar cuando está ordenado y limpio".

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: COMUNICAR EXPECTATIVAS

En la actividad de aprendizaje anterior, se les pidió a los padres que planearan cómo ayudar a sus hijos para que aprendan a aceptar la responsabilidad. Para esta actividad, pídeles que practiquen con su cónyuge o con otro padre o madre cómo compartirán sus expectativas con sus hijos, empleando las sugerencias que se indican más arriba. Uno de ellos debe asumir el papel del hijo mientras otro asume el del padre o la madre. Después de practicar por cinco minutos, dícales que cambien de papel y practiquen otros cinco minutos. Pídeles que se evalúen uno a otro en cuanto a lo que sintieron al expresar sus expectativas y al ser receptores de esas expectativas. Sugíérales que programen tiempo adicional, si lo necesitan, para seguir practicando hasta que los dos se sientan bien al expresar sus expectativas. Dícales que durante la próxima semana pongan en práctica con sus hijos lo que aprendieron y que en la siguiente sesión den un informe de sus experiencias.

### Enseñar la conducta responsable un paso a la vez

Al asignar el desarrollo espiritual de Sus hijos, el Señor prescribió la enseñanza de doctrinas básicas, la *leche*, a fin de prepararles para una mayor luz y conocimiento, la *carne* (véase D. y C. 19:22). De manera similar, a los hijos se les debe enseñar a hacer cosas sencillas que sean peldaños para la conducta que se esperará de ellos cuando sean adultos. Es posible que los hijos necesiten tomar pasos progresivos para aprender cosas

como el respeto a los demás, el uso de buenos modales, la limpieza de una habitación o el trabajo en el jardín.

La conducta puede dividirse en tareas sencillas y realizables según la edad y la capacidad del hijo. Por ejemplo, se le puede enseñar a un niño a recoger sus juguetes antes de que aprenda a limpiar toda la habitación. Con paciencia e inventiva, los padres pueden ayudar a sus hijos a que sean personas cooperativas, responsables y serviciales, y evitar muchos problemas a medida que van madurando.

### CAMILA

*A Camila, una niña de cuatro años de edad llena de energía, le gustaba ir de compras con su mamá. Invariablemente, sacaba cosas de los estantes, exigía tocarlas y llevárselas y se enojaba cada vez que su madre la restringía. La madre, que quería que Camila se portara de manera responsable, la regañaba y la amenazaba, pero lograba muy pocos cambios en la conducta de la niña.*

*Después de conversar con una amiga que tenía más experiencia, la mamá intentó usar un nuevo método de varios pasos progresivos. El primero era expresar el problema de manera amable y afectuosa: "Camila, quiero llevarte conmigo de compras, pero me molesta que tomes cosas de los estantes. Luego empiezas a gritar cuando yo las pongo de vuelta en su lugar". Entonces le aclaró lo que esperaba de ella: "Puedes ir conmigo de compras si me ayudas. Si tomas cosas o te enojas, tendré que llevarte de vuelta a casa y no podrás acompañarme la próxima vez. No debes sacar nada de los estantes a menos que yo te lo pida. Quiero asegurarme de que lo entiendas, así que por favor repítame lo que escuchaste". Cuando Camila repitió correctamente las expectativas de la madre, ésta le dijo: "Dime lo que va a pasar si tomas cosas o te enojas". Cuando la niña entendió las expectativas y las consecuencias de no cumplir con ellas y las aceptó, se le permitió ir nuevamente de compras.*

*En la siguiente fase de enseñanza, la mamá llevó a Camila a visitas breves a la tienda. Limitó sus compras a una o dos cosas. Reconoció el deseo de Camila de ayudarla y quiso canalizar ese deseo de manera positiva, así que le permitió que ayudara a seleccionar un artículo y llevarlo en sus manos. Reconoció la buena conducta con elogios verbales. Después que Camila aprendió a comportarse correctamente durante las visitas breves, se le permitió ir por más tiempo. La mamá encontró algo útil que ella pudiera hacer, como elegir entre dos clases de cereales aceptables, seleccionar la manzana más bonita o sostener el bolso de mamá mientras ella colocaba algo en el canasto. Cuando ayudaba, la mamá la felicitaba.*

*En cierta ocasión, Camila tuvo otra rabieta. Su mamá la llevó a casa lo más rápido posible. Sin expresar ira ni intención de venganza, le dijo: "Lamento que hayas decidido portarte mal en la tienda hoy. La próxima vez que vaya de compras nos quedaremos en casa. Si decides que puedes seguir las reglas cuando vamos de compras, lo volveremos a intentar. ¿Está bien?". En unas cuantas semanas, Camila ya se portaba bien en público con marcada regularidad.*

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: ENSEÑANZA PROGRESIVA

*Pida a los participantes que elijan uno de los cambios de conducta más complejos que ya hayan determinado para sus hijos (en las actividades de aprendizaje anteriores). Pídales que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre cómo podrían dividir la actividad en pasos progresivos. Sugiera que determinen lo que deben esperar que haga el hijo(a) en cada una de las etapas de aprendizaje y cuál es la mejor manera de expresarle al hijo(a) esas expectativas. Dígales que compartan sus planes con el grupo si desean recibir datos informativos y sugerencias.*



## Ofrecer opciones

A los hijos, al igual que a los adultos, no les gusta que se les gobierne. Mandarle a un hijo que “recoja las cosas esparcidas en su habitación ahora mismo” suele provocar una reacción contraria, tal como “Lo haré más tarde”. Los hijos cooperan mejor cuando pueden elegir entre dos alternativas aceptables: “Me gustaría que recogieras tu ropa antes de salir a jugar esta tarde. ¿Prefieres recogerla ahora antes de salir o cuando regreses del colegio?” Se les dan opciones limitadas, pero los hijos pueden tomar la decisión, lo cual les permite asumir responsabilidad.

Cuando permiten que sus hijos escojan, los padres deben asegurarse de que las opciones que ofrezcan sean aceptables para ellos mismos. Por ejemplo, si el padre o la madre le dice a un adolescente: “Puedes cortar el césped ahora mismo, o de lo contrario no vas a poder llevarte el auto esta noche”. El adolescente puede elegir entre no cortar el césped y no llevarse el auto, pero de todas maneras sale con sus amigos”. El hijo consigue lo que quiere y el césped sigue sin cortarse, un resultado inaceptable para el padre o la madre. Es mejor decirle: “Puedes cortar el césped hoy mismo o puedes limpiar el garaje para que yo tenga tiempo de cortar el césped”. En ese caso, ambas opciones son aceptables para el padre o la madre, y el hijo puede escoger lo que desee.

Una de las opciones no debe ser un castigo: “Puedes cortarlo ahora mismo o ser castigado sin salir por un mes”. Esa declaración no ofrece una verdadera opción (“Debes hacer lo que yo te digo o estás castigado”) y provocará resentimientos.

A continuación hay una lista de posibles opciones para diferentes circunstancias.

- Un niño de once años de edad comienza a acostarse cada vez más tarde, se le dificulta levantarse por la mañana y quiere que su mamá lo lleve en auto a la escuela. La mamá debería decirle: “Puedes levantarte a tiempo para tomar el autobús escolar o puedes caminar a la escuela”. (Sólo se debe dar esta opción si es factible y seguro caminar hasta la escuela.)
- Una niña de ocho años de edad pospone lavar los platos. La mamá podría decirle: “Puedes lavar los platos ahora o lavarlos esta noche mientras la familia ve la televisión”.
- Un adolescente pone música con demasiado volumen. El papá podría decirle: “Puedes escuchar esa música en tu cuarto con la puerta cerrada o usar tus audífonos. No puedo hablar porque el volumen de la música está demasiado alto”.

Los hijos no siempre están dispuestos a aceptar nuevos cambios que les requieran comportarse de manera responsable. Deben estar preparados para escuchar frases como éstas: “Eso no es justo”, “¿Por qué tengo que hacer esto?”, “Otros padres no obligan a sus hijos a hacer eso” o “Si te importaran mis sentimientos no me obligarías a hacer esto”. Los padres no deben permitir que se les manipule con esos comentarios. Deben ser consecuentes con referencia a las opciones. Consideren el siguiente ejemplo:

### MARTÍN

*Martín se sentó frente a la computadora, una rutina diaria que recientemente había empezado a tomar prioridad sobre los quehaceres que tenía asignados. En una reunión de consejo familiar pocos meses atrás, los miembros de la familia habían acordado que se harían primero los quehaceres, pero una vez más desatendió la norma. Su papá le dio una opción:*

Papá: Martín, tienes mi permiso para usar la computadora esta noche cuando hayas terminado tus quehaceres, o si quieres hacer los quehaceres mañana, podrás usar la computadora mañana por la noche cuando hayas terminado tu trabajo.

Martín: Haré mis quehaceres cuando haya terminado con la computadora. Ahora no tengo tiempo.

Papá: Puede ser, hijo, pero podrás usar la computadora después que termines tus quehaceres.

Martín: Tengo que ponerme en línea ahora mismo. Uno de mis amigos está esperando que me comunique con él.

Papá: Entiendo perfectamente. Por eso es importante que recuerdes hacer tus quehaceres en cuanto regresas del colegio. A mí no me gusta verte frustrado o molesto, pero el trabajo se tiene que hacer. Recordarás que hablamos de esa regla en el consejo familiar, y tú la aceptaste. Con mucho gusto te prestaré la computadora cuando hayas terminado tu trabajo.

Martín: Eso no es justo. Te dije que haría mis quehaceres más tarde. Tengo otras cosas que hacer ahora mismo.

Papá: Puede ser, pero usarás la computadora después de terminar tu trabajo.

El padre o la madre tal vez tenga que repetir las opciones varias veces y debe hacerlo sin enojarse. El hijo podría cansarse de escuchar el mensaje y cumplir con los pedidos si percibe que el padre o la madre habla en serio.

Al ofrecer opciones, los padres no deben ponerse a la defensiva ni discutir con su hijo. Si éste quiere debatir el asunto, los padres responderán a sus comentarios con una declaración breve, tal como: "Puede ser", y después volver a explicar las opciones. El proceso es mucho menos complicado cuando la familia se pone anticipadamente de acuerdo en cuanto a las reglas.

Cuando un hijo rehúsa cumplir al dársele las opciones, el padre o la madre tiene que imponerle una consecuencia (como se describe en la sesión 9) que se relacione lógicamente con la mala conducta. Si las consecuencias se administran debidamente, tienen sentido y ayudan a los hijos a aprender una conducta responsable. Si la consecuencia es desproporcionada o no guarda ninguna relación con la ofensa, podría parecer irrazonable, arbitraria y excesiva, y causar que el hijo se sienta enojado, resentido y rebelde.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: OFRECER OPCIONES

*Pida a los padres que indiquen los problemas de conducta que quisieran que sus hijos corrigieran. A continuación, dígalos que determinen y escriban las opciones que les pueden dar para ayudarlos a resolver esos problemas. Dígalos además que presenten esas opciones a los hijos durante la próxima semana cuando sea necesario hacerlo.*

### Participar en actividades familiares

Lo que hagan los padres para enseñar a sus hijos se realzará si participan en actividades con ellos. Cuando los hijos trabajan y juegan junto a sus padres, es muy probable que incorporen las enseñanzas y el ejemplo de los padres en su propia vida. Los padres deben planear actividades significativas que todos disfruten. Se puede tener satisfacción en el trabajo y en el juego cuando los padres fomentan las buenas relaciones con sus hijos.

## EL VALOR DE ENSEÑAR UN COMPORTAMIENTO RESPONSABLE

El presidente James E. Faust de la Primera Presidencia destacó la importancia de enseñar un comportamiento responsable a los hijos: “Si los padres no disciplinan a sus hijos ni les enseñan a obedecer, es posible que la sociedad lo haga de una forma que ni a los padres ni a los hijos les guste... Si no hay disciplina y obediencia en el hogar, tampoco puede haber unión en la familia”<sup>15</sup>. Las familias experimentan más paz y felicidad cuando los padres enseñan amorosamente a sus hijos a obedecer los mandamientos de Dios y las reglas del hogar y de la sociedad.

### NOTAS

1. Véase “La familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
2. “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24.
3. Martha Farrell Erickson y Karen Kurz-Riemer, *Infants, Toddlers, and Families: A Framework for Support and Intervention*, New York: The Guilford Press, 1999, págs. 55.
4. En Conference Report, abril de 1959, pág. 75.
5. En Conference Report, abril de 1969, pág. 44; o *Improvement Era*, junio de 1969, pág. 69.
6. “Los que aman a Jesús”, *Liahona*, marzo de 1999, pág. 5.
7. “Honremos el sacerdocio”, *Liahona*, julio de 2000, pág. 48.
8. “¿Cómo nos recordarán nuestros hijos?”, *Liahona*, enero de 1994, pág. 9.
9. En Conference Report, abril de 1975, pág. 150; o *Ensign*, mayo de 1975, pág. 101.
10. “La codicia, el egoísmo y los excesos”, *Liahona*, julio de 1999, pág. 10.
11. En Conference Report, abril de 1999, pág. 9.
12. 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*, ed. por David C. Dollahite, Salt Lake City: Bookcraft, 2000, pág. 178.
13. “La espiritualidad del servicio”, *Liahona*, julio de 1990, pág. 14.
14. “La fuerza de voluntad”, *Liahona*, julio de 1987, pág. 67.
15. “El enriquecer la vida familiar”, *Liahona*, julio de 1983, págs. 64–65.



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.





por nuestros hijos, que por temor de ofenderlos no nos atrevamos a 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>4</sup>.

## DAVID

*David era un joven muy inteligente pero rebelde. Mientras su papá, un empresario adinerado, dirigía las reuniones de la Iglesia los domingos, David a menudo conducía el auto borracho y con imprudencia por todo el pueblo. Chocó dos autos mientras estaba bajo la influencia del alcohol, pero después de cada choque, su papá le compraba un auto nuevo.*

*El papá de David pensaba que estaba ayudándolo a su hijo cuando le daba lo que quería. David parecía estar probando para ver si había algún límite para su conducta, y al no encontrar ninguno, continuaba violando los mandamientos y desafiando las reglas de la sociedad. Unos años después, David fue hallado culpable de un delito y sentenciado a prisión. Algún tiempo después de salir, se suicidó. Aunque fue imposible saber exactamente lo que contribuyó a ese último acto autodestructivo, era claro para los que lo conocían que desde niño se le había protegido de sufrir las consecuencias de su mala conducta.*

## El desafío de criar a los hijos en tiempos difíciles

Algunos padres tal vez traten de influir en la conducta de sus hijos siendo generosos e indulgentes. Así era el papá de David. Pensaba que la mejor manera de demostrarle su amor era dándole todo lo que quería. Temía que si le negaba algo, David se enojaría o pensaría que su papá no lo amaba. Pero cuanto más le daba, David esperaba más y agradecía menos lo que recibía.

David necesitaba que sus padres demostraran su amor por él de otra manera. A fin de llegar a ser un adulto responsable, David necesitaba tener límites y responsabilidades; necesita que sus padres rehusaran sus peticiones inapropiadas y le permitieran sufrir las consecuencias de sus malas decisiones.

Muchos padres enfrentan desafíos difíciles con sus hijos e hijas. Los líderes de la Iglesia y los profesionales también están sumamente preocupados por los caminos que muchos niños y jóvenes escogen. Refiriéndose al relato de la bendición de los niños por parte del Salvador, el cual se encuentra en 3 Nefi 17, el élder Jeffrey R. Holland, del Quórum de los Doce, hizo esta observación:

“No podemos saber exactamente lo que el Salvador sentía en ese momento tan conmovedor, pero sabemos que estaba ‘turbado’ y que ‘gimió... dentro de sí’ a causa de las influencias destructoras que siempre están alrededor de los inocentes. Sabemos que sintió una gran necesidad de orar por los niños y de bendecirlos.

“...En ocasiones parece que un mar de tentaciones y transgresiones los inundan... Y con frecuencia por lo menos algunas de las fuerzas en operación parecen estar fuera de nuestro control personal”<sup>5</sup>.

Muchos de nuestros hijos regularmente se enfrentan a las drogas, el alcohol, la pornografía y la sexualidad. Las tentaciones son grandes. Los que no cuentan con la guía de sus padres, los valores espirituales y las consecuencias de la mala conducta, a menudo ceden ante esas tentaciones.

Los padres responsables dan a sus hijos guía, reglas y disciplina dentro de un contexto de amor y cariño. En el hogar de estos padres, las reglas tienen sentido y las consecuencias son lógicas y están ligadas a las infracciones. Los hijos que viven en ese ambiente aprenden de sus errores y sienten que las consecuencias son justas, aunque no siempre las aprueben enseguida.

## LA APLICACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS

Los principios que se explican a continuación ayudarán a los padres a saber cómo usar las consecuencias debidamente con sus hijos.

### Reconocer y admitir la conducta adecuada

Los hijos tienden a repetir las conductas que atraen la atención de sus padres. Según el especialista en la crianza de los hijos Glenn Latham, Santo de los Últimos Días, “Los padres usualmente ignoran entre el 95 y el 97 por ciento de las cosas buenas y adecuadas que hacen los hijos. Mas si el hijo se porta mal, hay entre 5 y 6 veces más probabilidades de que los padres le presten atención a esa conducta”<sup>6</sup>. Cuando los padres únicamente responden ante las cosas negativas que hacen sus hijos, no debe sorprenderle a nadie que éstos se comporten mal.

Los padres pueden reforzar la buena conducta si demuestran interés en lo que hacen sus hijos y si se relacionan con ellos de una manera positiva: sonriendo, expresando gratitud o elogiándolos. Los elogios deben ser sinceros y concentrarse en la conducta del hijo y en el valor que ella tiene para los padres y para otras personas. Por ejemplo: “Te agradezco tanto que me ayudes a limpiar la cocina. Me gusta pasar el tiempo contigo, y así terminamos el trabajo mucho más rápido”. Los elogios concentrados en los hijos (“Eres un buen niño”) pueden percibirse como falsos o manipuladores.

### Permita que los hijos experimenten consecuencias adecuadas y naturales

Las consecuencias naturales siguen automáticamente a los hechos. Por ejemplo, el hijo que no estudia para un examen, generalmente obtienen notas bajas. Al adolescente que se le multa por exceso de velocidad tiene que pagarla. Las personas aprenden rápidamente cuando sufren consecuencias naturales porque éstas ocurren aunque protesten o discutan acerca de ellas. Si los padres protegen a sus hijos de las consecuencias naturales, como pagar las multas, los privan de lecciones valiosas.

Las consecuencias naturales pueden dañar a los niños que son demasiado pequeños para entenderlas. Por ejemplo: debe protegerse al niño pequeño de tocar una estufa caliente, de caminar solo al lado de un arroyo o de jugar en una calle muy transitada.

No obstante, los padres no pueden permitir que un niño pequeño experimente ciertas actividades menores, como romper un juguete al golpearlo enojado contra el suelo o arruinar un marcador de tinta por no haberlo tapado. En estos casos, los niños aprenderán, si se les ha enseñado normas y disciplinas, que esos actos incorrectos les traen consecuencias.

### Aplicar consecuencias lógicas

Los padres imponen consecuencias lógicas de tal manera que estén ligadas a la conducta del hijo. Por ejemplo, al niño que se comporte mal durante la cena se le puede pedir que abandone la mesa hasta que esté dispuesto a comer tranquilo. Las consecuencias lógicas funcionan mejor cuando:

- Tienen sentido para el hijo.
- Demuestran respeto por el hijo.
- Requieren que el hijo pague un precio.

Los padres deben imponerlas de manera firme y amable, no con ira, porque de otra manera el hijo resentirá las consecuencias. Por ejemplo: (1) Un hijo a menudo llega

tarde a la cena, entonces sus padres guardan la comida y le dicen que esos alimentos se servirán otra vez para el desayuno al día siguiente; (2) Un adolescente que es arrestado por robar en una tienda llama a su casa y exige que lo recojan de inmediato, pero los padres permiten que pase la noche detenido.

En cada uno de los ejemplos, la consecuencia tiene sentido para el hijo (está ligada a la mala conducta) y requiere que él pague un precio (perderse la cena por llegar tarde, pasar la noche en la cárcel por cometer un delito). Aunque a ninguno de esos hijos le agrada la consecuencia, ésta demuestra respeto por el hijo si los padres la aplican firmemente y no tienen una actitud de venganza ni de crítica. Las consecuencias en cada caso representan lo que uno esperaría como resultado de cometer la infracción.

Los padres también pueden emplear consecuencias que parezcan menos lógicas, como eliminar el privilegio de ver la televisión cuando los hijos no hayan hecho los quehaceres asignados. La conexión en ese caso tiene que ver con trabajo y privilegios. Ver la televisión es un privilegio que se gana al ser responsable; por lo tanto, si el hijo es irresponsable, puede perder ese privilegio.

Al imponer consecuencias, los padres deben concentrarse en tener control de su propia conducta en lugar de concentrarse en controlar la del hijo. Deben decirle al hijo lo que ellos van a hacer y no lo que hará el hijo, lo cual no está bajo su control. Por ejemplo, podrían decirle a un adolescente rebelde: “El uso del auto familiar es un privilegio que damos a los integrantes de la familia que terminan su trabajo. Si decides no hacer los tuyos, el auto no estará disponible para tu uso”.

En todos los casos, se deben imponer consecuencias en un ambiente de amor y bondad. Consideren la declaración de Doctrina y Convenios 121:41–42: “Ningún poder o influencia se puede ni se debe mantener... sino por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero; por bondad y por conocimiento puro, lo cual ennoblecerá grandemente el alma sin hipocresía y sin malicia”.

## ESTEBAN

*Esteban era un niño alegre, obstinado e impulsivo, y desde que era muy pequeño sus padres sospechaban que algún día les causaría problemas. Le enseñaron afectuosamente el Evangelio y el respeto por las reglas de la familia y de la sociedad. Sin embargo, a Esteban le costaba ceñirse a esas normas. A la edad de nueve años, robó varios bolígrafos y un juego de barajas de una tienda en el centro del pueblo a varios kilómetros de la casa. La mamá de Esteban descubrió los artículos robados y le pidió una explicación. Esteban admitió que los había robado.*

*El papá llevó a Esteban con los artículos robados de regreso a la tienda. Le dio instrucciones a Esteban de que le explicara al gerente de la tienda lo que había hecho, que devolviera la mercancía, que pidiera disculpas por sus hechos y que aceptara las consecuencias que requiriera el gerente. Sintiendo culpable y contrito, Esteban hizo lo que se le pidió. El gerente lo escuchó atentamente y le dio las gracias por admitir su falta y por devolver la mercancía. Dijo que esperaba que Esteban hubiera aprendido una lección valiosa, pero no le impuso ninguna consecuencia. Durante las dos semanas siguientes, sus padres dejaban a Esteban en la casa cada vez que iban al pueblo. Le pidieron que pensara en lo que había hecho y le aseguraron que volverían a llevarlo al pueblo para darle la oportunidad de demostrar que podía obedecer la ley.*

*Posteriormente hubo muchas infracciones más, como pelear con los hermanos, experimentar con tabaco y alcohol, violar la hora de llegada a la casa y faltar a la escuela. En cada caso, los padres de Esteban le impusieron consecuencias lógicas para ayudarlo a reconocer*



su mala conducta. Al aproximarse a la edad de 18 años, cesaron los problemas de conducta. Esteban sirvió en una misión, se recibió de la universidad, se casó en el templo y llegó a ser un padre responsable. En varias ocasiones, les dio las gracias a sus padres por la disciplina que le habían impuesto, disciplina que lo había ayudado a convertirse en un adulto responsable y respetuoso de la ley.

## ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: APLICAR CONSECUENCIAS

Pida a los participantes que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre las situaciones que se describen a continuación. Dígalos que decidan qué consecuencias serían adecuadas en cada caso, teniendo en cuenta que éstas son más eficaces cuando se relacionan con la mala conducta. Después analicen las respuestas como grupo.

### SITUACIÓN A

Su hija de 3 años de edad empieza a enojarse mucho cuando usted no le permite volcar la leche sobre el suelo de la cocina.

### SITUACIÓN B

Su hijo de 8 años de edad se comporta mal en la clase de la Primaria. La maestra lo llama para pedir su ayuda.

### SITUACIÓN C

Su hijo de 14 años de edad ha estado intimidando y maltratando a su hermano de 9 años. La conducta agresiva ocurre cuando usted no está en casa. El hijo asustado acude a usted llorando.

### SITUACIÓN D

Usted descubre que su hija de 17 años de edad, que ha estado pasando largas horas de la noche con su novio, tiene un paquete de píldoras anticonceptivas.

## Asignar responsabilidades al hijo

Al enfrentar un problema de conducta y antes de imponer una sanción, a menudo es conveniente que los padres analicen el problema con su hijo y le pregunten cómo va a corregirlo. Esta pregunta es importante porque permite que el hijo asuma la responsabilidad de solucionar el problema. Es probable que los hijos mejoren su conducta cuando ellos mismos ayudan a determinar las medidas que deben tomar. Si el hijo rehúsa participar en ese tipo de conversación, entonces los padres deben seguir adelante con la conducta tomada.

## Permitir que el hijo aprenda en cuanto a las consecuencias

Cuando los padres aplican normas, a veces sus hijos reaccionan con ira y quieren discutir. El máximo aprendizaje ocurre cuando los padres dicen muy poco pero siguen adelante con las reglas. Si es clara la conexión que existe entre la infracción y la consecuencia, el hijo se sentirá responsable y aprenderá de la experiencia. Sin embargo, si los padres imponen una norma o conducta y después discuten con el hijo, éste se concentrará en ganar la discusión y perderá de vista la razón de la misma. De igual manera, gritar y moralizar no suele funcionar; sólo provoca resentimiento por parte del hijo. Los padres deben permitir que su hijo aprenda las conductas.

El poder de enseñanza de las conductas se ilustra en el siguiente ejemplo de un niño de cuatro años de edad.

Mamá: Es hora de recoger los juguetes. En unos minutos van a venir a visitarnos unos amigos.

Hijo: No quiero. Quiero ver los dibujos animados.

Papá: (Con calma). Puedes recoger los juguetes o los recogeré yo. Si los recojo yo, no los volverás a ver hasta que hagas trabajos extras para ganarte el privilegio. ¿Cuál escoges?

Hijo: Recógelos tú.

*El papá recoge los juguetes con calma y los pone en una bolsa, la cual guarda fuera del alcance del hijo. Al día siguiente:*

Hijo: ¿Dónde están mis juguetes?

Papá: Los guardé.

Hijo: Yo quiero jugar con ellos.

Papá: Acuérdate que ayer, cuando te pedimos que los recogieras, no quisiste hacerlo. Ahora están guardados, tal como te dije.

Hijo: Quiero que me los des. Quiero jugar con ellos.

Mamá: (Con respeto). Entiendo. Son tus juguetes favoritos.

Hijo: Quiero mis juguetes. Dámelos.

Mamá: (Mostrando que entiende sus sentimientos.) Nos damos cuenta de que te sientes muy mal. (Hace una pausa, como si estuviera considerando lo que debe hacer.) Tal vez podamos pensar en algunos trabajos que puedas hacer. ¿Te gustaría eso?

Hijo: (Grita enojado.) ¡No quiero ganármelos! ¡Dámelos ahora mismo!

Papá: Te diré lo que voy a hacer. Cuando puedas hablar con calma, sin gritar ni enojarte, veremos si hay alguna manera de que te ganes los juguetes otra vez. Pero por ahora hay otras cosas que tenemos que hacer.

*Los padres se alejan del niño. Una hora después el hijo se acerca al papá y hace arreglos para hacer algunos trabajitos a fin de ganarse los juguetes. Durante varios días obedece cuando se le pide que recoja sus cosas.*

Este ejemplo ilustra los muchos beneficios de imponer consecuencias lógicas:

- El hijo aprende que sus padres hablan en serio.
- El hijo experimenta las consecuencias de su conducta irresponsable.
- Las consecuencias enseñan el mensaje de que el niño tiene que ser responsable si quiere disfrutar de privilegios, tales como jugar con los juguetes.
- Al mantener la calma, los padres enseñan que los problemas se resuelven en paz y con cooperación en lugar de exhibiciones manipuladoras de ira.
- La calma de los padres mantiene la atención concentrada en la conducta del hijo. Un regaño o una discusión hubieran distanciado la atención a los padres.
- Al rehusarse a discutir, los padres terminan el asunto y evitan más discusiones y la intensificación de la ira.

El siguiente caso ilustra cómo un castigo verbal podría haber evitado que una jovencita aprendiera lecciones valiosas. Cuando los padres lograron demostrar amor y apoyo en lugar de rechazo, la hija pudo concentrarse en las formas naturales de su conducta.

## MARLA

Marla, de 17 años de edad, llevaba ocho semanas de embarazo. Se dio cuenta de que ya no podía demorarse en decirles a sus padres que estaba embarazada. El aborto no era una opción, ni tampoco casarse con Lalo, el padre de su bebé. Marla sabía que sus padres estarían muy enojados. Presintió la interminable desilusión de ellos, su regaño, el mal trato que le darían, el rechazo y la constante repetición de “Te lo advertí”. Acababan de cenar y Marla estaba asustada y sentía náuseas, casi al punto de vomitar. Aún así, hizo acopio de valor y anunció: “Mamá y papá, tengo que decirles algo. Estoy embarazada”.

Tal como Marla lo había supuesto, los padres reaccionaron con asombro, ira y desilusión. ¿Cómo pudo haber hecho eso? ¿Había sido en vano lo que le enseñaron? ¿No tenía valores ni principios morales? ¿Por qué no los había escuchado cuando le advirtieron que estaba pasando demasiado tiempo con Lalo?

Entonces comenzó a ocurrir lo inesperado. Las palabras de ira y dolor dieron lugar a expresiones de amor y compasión. A la mamá se le llenaron los ojos de lágrimas y abrazó a Marla. “Me imagino que te sientes muy mal”, le dijo. “Lamento tanto que esto haya ocurrido. Perdónanos por reaccionar así. ¿Cómo podemos ayudarte?”. El papá abrazó a las dos y agregó: “Marla, te queremos mucho. Haremos cualquier cosa para ayudarte en esta situación”. Marla empezó a llorar, casi abrumada por los sentimientos de amor y apoyo.

Poco después, Marla recibió un nuevo entendimiento. Durante semanas se había preocupada por la reacción de sus padres. Se había imaginado tener continuas discusiones, condenación, rechazo, incluso la posibilidad de irse de la casa, pero ahora ya no estaba preocupada. Empezó a darse cuenta de algo mucho más alarmante para ella. ¿Qué había hecho? ¿Qué consecuencias sufriría? ¿Qué iba a hacer? ¿Y qué consecuencias habría para el bebé que crecía dentro de ella? ¿Qué había ocurrido con la paz y la felicidad que una vez había sentido como miembro activa de la Iglesia? Al pensar en todo eso, se dio cuenta de que había sido más fácil preocuparse de sus padres, porque hasta podía culparlos a ellos por tener, según ella, un corazón malo, frío, insensible y vengativo. Ahora sabía que estaba equivocada, y sólo le quedaba pensar en sus propios problemas. Era difícil enfrentar la realidad, pero por lo menos sabía que no tendría que enfrentarla sola.

### Usen el “tiempo para meditar”

La consecuencia del *tiempo para meditar* es más eficaz con los niños de tres a ocho años de edad. Lo que se hace es sacar al niño de una situación en la que está causando problemas y colocarlo en otro cuarto o lugar en donde no reciba atención.

El tiempo para meditar es especialmente útil para los niños que se distraen con facilidad. No sirve para los niños destructivos que mantienen una lucha constante de poder con sus padres porque pueden sentirse muy molestos para sentarse en una silla o permanecer en un cuarto. Si se les obliga a cumplir con el castigo, pueden dañar o destruir propiedad o muebles de la casa.

El tiempo para meditar enseña al niño una manera controlada y no violenta de resolver los problemas. Cuando los padres llevan al niño a un tiempo para meditar, deben permanecer calmados y ser amables, recordando que “la blanda respuesta quita la ira” (Proverbios 15:1). El tiempo que el niño pase apartado de la familia debe ser la única consecuencia.

Este método no debe usarse si los padres están enojados y tienen que arrastrar al niño al lugar designado para el tiempo para meditar. Cuando los padres utilizan conductas de irritación y dicen cosas que lastiman al niño, enseñan y refuerzan sin querer la conducta incorrecta. Pablo instó a los miembros de la Iglesia: “Padres, no exasperéis a vuestros hijos” (Colosenses 3:21).

Dé estas instrucciones a los padres para ayudarles a usar eficazmente el tiempo para meditar. Los padres deben hacer lo siguiente:

1. Decirle al niño con anticipación qué conducta se espera de él o ella, qué conducta no se va a tolerar y mencionarle la consecuencia del tiempo para meditar y cómo se empleará.
2. Cuando el niño se porte mal, **explicarle brevemente y con calma por qué tiene que tomar un tiempo para meditar**. Deben mencionar sólo la conducta más inaceptable en lugar de enumerar cada infracción. ("Por haberle pegado a tu hermano, te quedarás en tu cuarto durante tres minutos para reflexionar...").
3. **Pedirle al niño que reflexione acerca de su conducta y cómo puede corregirla**. Los padres también deben decirle al niño que al final del tiempo para meditar le preguntarán qué solución ha encontrado. (Los padres no deben usar el tiempo para meditar para un niño que no sea capaz de razonar.)
4. Dejar al niño en tiempo para meditar durante un mínimo de tiempo de reflexión, posiblemente **la cantidad de minutos que equivalga a la edad del niño (un niño de cinco años se quedaría cinco minutos, etc.)**; empezar a contar cuando el niño se tranquilice.
5. Ir al lugar donde el niño se encuentre en tiempo para meditar una vez que haya estado tranquilo durante el tiempo acordado. Los padres no deben responder si el niño demuestra una conducta que tenga el propósito de captar su atención, tal como llorar o gritar.
6. Antes de permitir que el niño salga del tiempo para meditar, pedirle la solución al problema. En algunas circunstancias, puede servir si se le pide al niño que demuestre cómo se portará de otra manera para que el problema no vuelva a ocurrir. Si la situación parece ser satisfactoria, los padres permiten que el niño vuelva a unirse a la familia. Si no está listo para cumplir con lo que se espera de él o ella, los padres pueden hacer que vuelva a repetir lo que se describe en los puntos 3, 4 y 5.
7. Una vez que el niño esté dispuesto a cumplir con las expectativas, darle las gracias por hacer lo que se le pidió. Más adelante, los padres deben buscar la oportunidad de darle su aprobación y elogiarlo por su buena conducta, demostrando mayor amor como se indica en Doctrina y Convenios 121:43.

Muchos padres prefieren tener un cuarto de tiempo para meditar que tenga mínimas posibilidades de distracción y de destrucción (donde no haya televisión, juguetes, libros u otros objetos que entretuvieran al niño o que éste pudiera destruir). Si no se dispone de un cuarto así, podrían requerir que el niño se siente en una silla de tiempo para meditar en el mismo cuarto o en un cuarto contiguo, el cual pueda ver el padre o la madre. Algunos padres han tenido éxito con el tiempo para meditar cuando permiten que los niños lean, escuchen música, salgan a caminar o cuando el padre o la madre los toma entre los brazos sobre su regazo. Las necesidades individuales de cada niño deben ser tenidas en cuenta para determinar la mejor manera de administrar esta consecuencia.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: USAR TIEMPO PARA MEDITAR

*Pida a los miembros de la clase que analicen con su cónyuge o con otro padre o madre el uso del tiempo para meditar con los niños. ¿Bajo qué circunstancias lo usarían?*



Mamá: Así es. Sabemos que planeabas asistir a un concierto, y lamentamos que no puedas ir. Creo que lo habrías pasado muy bien.

Una vez que los padres y sus hijos deliberen acerca de las reglas y las acepten, no es necesario hablar más ni negociar cuando ocurra la infracción, ya que puede instar a los hijos a usar medios manipuladores para evitar ser responsables de su conducta. Aunque los padres usualmente deben imponer las consecuencias que se hayan acordado, tienen que dejarse guiar por el sentido común y hacer ajustes cuando reciban información nueva y relevante.

### Usar el sentido común

Una mala conducta de menor importancia no justifica el uso de una consecuencia. Puede ser adecuado conversar simplemente con el niño. Es mejor no hacer caso a los comportamientos molestos que no causan ningún daño, ya que los niños los abandonarán más rápidamente cuando no se les preste atención. La atención puede simplemente reforzar la conducta negativa.

### ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: USAR LAS CONSECUENCIAS

*En la sesión 8, se pidió a los participantes que determinaran los problemas de conducta que les gustaría que sus hijos corrigieran (véase la actividad de aprendizaje sobre las opciones, en la página 00 [87]). En esta actividad de aprendizaje, pida a los participantes que determinen las consecuencias lógicas para cada una de las conductas que hayan señalado. Sin embargo, antes de hacerlo, pídale que primero analicen si han tomado otras medidas útiles para corregir los problemas de conducta, como por ejemplo, aclarar sus expectativas, enseñar la conducta apropiada, obtener la aceptación de reglas por parte de los hijos y las consecuencias, expresar su preocupación cuando vean un problema de conducta, preguntar a sus hijos cómo resolverán el problema y darles opciones. Luego diga a los participantes que señalen y escriban posibles consecuencias lógicas para los problemas de conducta. Pídale que durante la próxima semana comiencen a poner en práctica las consecuencias que hayan determinado, según las necesiten.*

### DISCIPLINAR CON AMOR

El presidente James E. Faust de la Primera Presidencia enseñó la importancia del amor y de reconocer las diferencias entre los hijos al disciplinarlos: “La crianza de los hijos es individualista, porque cada uno de ellos es diferente y singular. Lo que funciona para uno quizás no funcione con otro. No sé quién será lo suficientemente sabio para determinar con precisión qué método disciplinario es demasiado severo o demasiado indulgente para los hijos, con la excepción de los padres, que son los que más los aman. Por cierto que el principio fundamental que se aplica en todos los casos es que la disciplina debe ser motivada por el amor más que por el castigo”<sup>7</sup>.

No se puede exagerar la responsabilidad tan importante que tienen los padres en la crianza de los hijos. Para concluir este curso, tal vez sea conveniente compartir esta declaración del presidente Faust, quien destaca la importancia de la enseñanza y de ser buenos padres:

“Si bien hay pocos desafíos que sean mayores que el de la paternidad, pocas son las cosas que ofrecen un grado mayor de gozo. Sin duda no hay trabajo más importante en este mundo que el de preparar a nuestros hijos para aprender el temor a Dios, ser felices, honrados y productivos. No hay felicidad mayor para los padres que lograr

que sus hijos los honren a ellos y a sus enseñanzas. Ésa es en realidad la gloria de la paternidad. Juan testificó: ‘No tengo yo mayor gozo que este, el oír que mis hijos andan en la verdad’ (3 Juan 1:4). En mi opinión, el enseñar, criar y capacitar a los hijos requiere más inteligencia, comprensión intuitiva, humildad, fortaleza, sabiduría, espiritualidad, perseverancia y mucho más trabajo que cualquier otra tarea que tengamos en la vida, en especial cuando las normas morales de honor y decencia decaen a nuestro alrededor. Para tener éxito en el hogar, se deben enseñar valores e imponerse reglas y normas constantes. Existen muchas sociedades que no apoyan mucho a los padres en lo que respecta a enseñar y honrar normas morales. Hay culturas que las han perdido por completo y muchos de sus jóvenes tienen una actitud cínica ante lo que es moral”.

“Ante el deterioro de la sociedad, la pérdida de identidad moral y la ruptura de tantos hogares, la mejor esperanza es prestar más atención y hacer un mayor esfuerzo para enseñar a la futura generación: nuestros hijos. Para ello, primero debemos fortalecer a sus maestros primordiales. Los educadores más importantes son los padres y demás familiares, y el hogar es la mejor escuela. De alguna manera debemos hacer un esfuerzo mayor por fortalecer el hogar para que éste sea como un santuario en contra de la dañina decadencia moral que nos rodea. La armonía, la felicidad, la paz y el amor en el hogar pueden ayudar a infundir en los hijos la fortaleza interior necesaria para lidiar con los problemas de la vida”<sup>8</sup>.

#### NOTAS

---

1. “Más santidad dame”, *Liahona*, noviembre de 2004, pág. 98.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools*, New York: Free Press Paperbacks, 1995, págs. 19–20.
3. *Greater Expectations*, págs. 22–24.
4. *Doctrina del Evangelio*, pág. 280.
5. “Una oración por los niños”, *Liahona*, mayo de 2003, pág. 85.
6. *What’s a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way*, Salt Lake City: Deseret Book, 1997, pág. 116.
7. Véase “Lo más difícil del mundo: Ser buenos padres”, *Liahona*, enero de 1991, pág. 38.
8. Véase “Lo más difícil del mundo: Ser buenos padres”, *Liahona*, enero de 1991, pág. 37.





# APÉNDICE

# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA

## UN CURSO PARA PADRES

Preparado por Servicios para la familia SUD.

### ¿QUÉ BENEFICIOS PUEDO RECIBIR DE ESTE CURSO?

Este curso utiliza la perspectiva del Evangelio para ofrecer ayuda práctica a los padres. Está diseñado para ayudarle a hacer lo siguiente:

- Entender los principios del Evangelio que rigen las prácticas de la crianza de los hijos.
- Entender el desarrollo de los niños y tener expectativas realistas de los hijos.
- Aprender a comunicarse más eficazmente con su cónyuge y con sus hijos.
- Saber cómo enseñar a los hijos con amor durante momentos emocionales y problemáticos.
- Saber cómo ayudar a los hijos a tener confianza en sí mismos.
- Resolver problemas de ira, la cual puede impedir que los padres críen eficazmente a sus hijos.
- Resolver los conflictos entre padres e hijos.
- Entender cómo enseñar a los hijos a comportarse de manera responsable.
- Usar las consecuencias para disciplinar a los hijos.
- Tener un ambiente hogareño adecuado en el cual pueda morar el Espíritu del Señor.

### ¿QUIÉN PUEDE ASISTIR?

El curso es en especial beneficioso para los padres que tengan problemas y desafíos con sus hijos. En las familias que cuentan con la presencia de padres y madres, ambos tienen que asistir para expandir sus habilidades y evitar que haya diferencias en su método de crianza. Los padres solos también podrán aprender muchas cosas útiles en este curso.

### ¿CUÁL ES LA DURACIÓN DEL CURSO?

La duración del curso puede variar según necesidades de los participantes. Usualmente se llevan a cabo nueve sesiones, una por semana, y cada sesión dura aproximadamente 90 minutos.

### SI PARTICIPO, ¿QUÉ SE PUEDE ESPERAR DE MÍ?

Debe asistir a todas las reuniones. Usted recibirá el manual *Cómo fortalecer a la familia: Guía de fuentes de recursos para los padres*, y se le pedirá que lo estudie. Dicha guía contiene la información sobre el curso y las actividades de aprendizaje para ayudarle a fortalecer sus habilidades como padre o madre. Se le pedirá que llene un cuestionario al final del programa para ayudar a evaluar el éxito del curso. No se le requerirá que firme el cuestionario, ya que se considera confidencial toda la información que contiene.

### ¿QUÉ COSTO TIENE EL PROGRAMA?

Se le cobrará el importe de \_\_\_\_\_ para cubrir el costo de los materiales del curso.

### ¿CUÁNDO Y DÓNDE SE IMPARTE EL CURSO?

El siguiente curso, "Cómo fortalecer a la familia", está programado para \_\_\_\_\_; comienza a las \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_.

### ¿CÓMO PUEDO INSCRIBIRME EN EL CURSO U OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Llame al \_\_\_\_\_  
o al \_\_\_\_\_ en la oficina de Servicios para la familia SUD, \_\_\_\_\_.

### ¿QUIÉN IMPARTIRÁ EL CURSO?

Un representante de Servicios para la familia SUD o un voluntario del barrio o la estaca.

# LISTA DE PREPARACIÓN

Son muchos los detalles breves que contribuyen a tener éxito en un curso de capacitación. Utilice la lista de verificación que figura a continuación para asegurarse de recordar todos los detalles.

Se han reservado los siguientes artículos:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> micrófono o sistema de sonido                  | <input type="checkbox"/> tiza                               |
| <input type="checkbox"/> videos o DVD                                   | <input type="checkbox"/> caballete/cuadernos de anotaciones |
| <input type="checkbox"/> estrado  | <input type="checkbox"/> marcadores de tinta                |
| <input type="checkbox"/> retroproyector                                 | <input type="checkbox"/> hojas de papel en blanco           |
| <input type="checkbox"/> TV y reproductor de video o reproductor de DVD | <input type="checkbox"/> lápices                            |
| <input type="checkbox"/> pizarra  | <input type="checkbox"/> otros: _____                       |

- Todos los materiales que se necesitan para los participantes se han copiado y compaginado.
- Se ha reservado el salón.
- Se han puesto las sillas y todos los materiales para el número de participantes que se espera.
- Hay sillas extras disponibles.
- Los baños están limpios y son fáciles de encontrar. (Se han puesto avisos con flechas.)
- Se ha encendido de antemano el aire acondicionado o el calefactor del salón para que sea cómodo.



# FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Gracias por participar en nuestro curso práctico sobre la crianza de los hijos. Usted ha invertido su tiempo para obtener información y habilidades que le permitirán ser un mejor padre o madre. Nos gustaría saber si el curso le ha ayudado a lograr esa meta. Tenga a bien llenar este formulario de evaluación. *No escriba su nombre.* Queremos tenga la libertad de contestar abiertamente las preguntas sin tener la preocupación de que se divulgue su identidad. Con su ayuda, podremos mejorar los cursos para la crianza de los hijos que se den en el futuro.

Sírvase trazar un círculo alrededor de la respuesta de cada columna que mejor describa los beneficios que ha estado recibiendo en cuanto a la crianza de sus hijos en comparación a lo que solía hacer antes de tomar este curso.

	Cómo me va ahora:			A comparación de antes del curso, ahora me va:		
	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
A. Tomar tiempo para escuchar a mis hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
B. Enfrentar las presiones relacionadas con la crianza de los hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
C. Entrenamiento emocional, o criar con amor a mis hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
D. Ayudar a mis hijos a aceptar responsabilidades	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
E. Sentir y expresar amor por mis hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
F. Aplicar consecuencias sin ira ni crueldad	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
G. Resolver conflictos entre padres e hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
H. Ayudar a mis hijos a tener más confianza en sí mismos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor
I. Tener expectativas realistas para mis hijos	Mal	Regular	Bien	Peor	Igual	Mejor

1. ¿En qué aspectos le ha ayudado más este curso?

---



---

2. ¿En qué aspectos aún necesita ayuda para mejorar como padre o madre?

---



---

3. ¿Cómo se puede mejorar este curso?

---



---

4. ¿Qué le gustó o no le gustó del estilo de enseñanza del instructor?

---



---

5. ¿Cuántas lecciones del curso leyó usted? \_\_\_\_\_

En una escala del 1 al 5, evalúe cuánto le ayudaron las lecciones.

No ayudaron Ayudaron mucho

1            2            3            4            5

6. ¿Hizo las actividades de aprendizaje de cada lección? \_\_\_ Sí \_\_\_ No

En una escala del 1 al 5, evalúe cuánto le ayudaron las actividades de aprendizaje.

No ayudaron Ayudaron mucho

1            2            3            4            5

# CÓMO FORTALECER A LA FAMILIA

*Este certificado hace constar que*

---

*ha finalizado*

*el curso*

*Cómo fortalecer a la familia*

*Servicios para la familia SUD*

---

DIRECTOR DE LA AGENCIA

---

INSTRUCTOR

---

FECHA



SERVICIOS  
PARA *La Familia*  
S U D

SPANISH



4 02366 13002 3

36613 002