



El valor de una familia

Introducción

- Hoy tenemos una invitada especial, la Lic. Elena Torre, quien es consejera juvenil, licenciada en informática y educadora y quien ha trabajado muy de cerca con los jóvenes en los últimos años. Escuchémosla con atención.

- Es muy importante vivir con alegría en la familia y disfrutar cada momento. La alegría es el valor de los valores o también el denominador común de todos ellos. Cuando se intenta ser responsable, generoso o trabajador, la alegría aparece como un fruto natural de ese intento. Desarrollarse como persona lleva siempre consigo alegría y felicidad.

La alegría se aprende. Este aprendizaje es una de las tareas primordiales de la educación y para enseñar alegría es muy importante vivirla. Sólo hay verdadera alegría si aceptamos sinceramente la realidad en la que vivimos.



Enseñémonos a ser felices y enseñémoslo a nuestros hijos. Los hombres no nacemos felices o infelices, sino que aprendemos a ser lo uno o lo otro. Cada uno nace con cierta disposición a la alegría, con distinto humor, pero la alegría no es algo místico que de repente se aparece en la sala de tu casa. Tú tienes que luchar por alcanzarla e incorporarla a tu familia, sobre todo cuando están pasando por momentos difíciles, preocupaciones, problemas o luchas que enfrentar.

En esos momentos es cuando debes aprender a vivir siendo feliz, con alegría, con tranquilidad, uniendo a tu familia y apreciando verdaderamente el gran regalo que tienes: tu familia.

La tarea de aprender a ser feliz ha de ser un objetivo constante en todas las familias. Con la alegría no se topa nadie a la vuelta de una esquina, sino que hay que fomentarla día a día. Esta es la tarea de los padres: fomentar la alegría y la felicidad en la familia.

La tarea de los hijos es fomentar la alegría y la felicidad en sus padres; la tarea de la esposa es fomentar la felicidad en su esposo; así mismo, la del esposo es fomentar la alegría de la esposa.

La felicidad en la familia

Hay varias cosas que te van a ayudar a ser feliz, pero primero, esto se logrará teniendo una actitud de aprender:

Como familia, **disfruta de las cosas sencillas y cotidianas**, cosas que están presentes en tu vida diaria, tales como las pláticas, el descanso, el trabajo, la naturaleza y la amistad. Siendo consiente que la búsqueda ansiosa y descontrolada de satisfacciones, por lo general de cosas materiales, conduce a la pérdida de la verdadera felicidad.

Aprende a disfrutar la vida, aprende a disfrutar lo que haces cada día, aprende a ser feliz con tu familia. Sostén una plática con tu esposa o esposo, sal al parque con tus hijos, disfruta la amistad de tu familia. Goza las cosas sencillas y cotidianas de cada día, cosas que para muchas personas son insignificantes, pero que para ti no serán insignificantes.

Disfruta de la compañía, de una comida o de una salida. Disfruta el hacer de comer, el ir al mercado a comprar tus cosas y todo lo que hagas cada día. No te preocupes tanto por satisfacer lo material, disfruta las cosas sencillas y vas a ver que vas a ser muy feliz.

Muestra un sentido positivo ante las personas y los acontecimientos, esto es lo opuesto al derrotismo, a las actitudes deprimentes y desesperanzadas, y a la visión negativa de la vida que conduce a la inquietud y al desasosiego.

Encontramos alegría cuando nos esforzamos por descubrir lo positivo que siempre hay en las personas y situaciones en las que nos encontramos, y cuando lo hacemos en mayor medida que encontrar lo negativo de las personas. También es bueno aprovechar los errores para aprender. Esforzarnos por descubrir lo positivo en mayor medida que lo negativo es el primer paso para encontrar la felicidad en tu familia.

Piensa en las cosas en que ellos te han beneficiado, las que te han echado la mano o en las que te han servido; piensa en las cosas que has disfrutado con ellos y en las que ellos han participado en el desarrollo de tu vida como persona.



Busca lo positivo, no veas lo negativo. Ten un sentido positivo ante las personas que te rodean en tu familia. Cuando suceda algo, aprende de los errores. En vez de criticar y culpar gente, di: “¿Cómo podemos aprender de esta

situación?” Empieza a descubrir lo positivo de ese acontecimiento, porque si nada más nos dedicamos a ver lo negativo de las personas, nunca vamos a ver lo positivo, nunca vamos a ser felices y nunca vamos a valorar y apreciar a las personas.

¿Cómo vamos a valorar a nuestra familia si sólo nos concentramos en ver qué hacen mal, en lugar de ver todo el bien que han hecho por nosotros? Tal vez tus padres han cometido errores, pero ¿por qué no ves todo el bien que te han hecho y te das cuenta de cómo hasta el día de hoy te han cuidado y se preocupan por ti? ¿Por qué no ves todo lo que te han apoyado? Esto es muy importante para traer felicidad a tu familia.

¡Ser feliz está en ti!

Acepta las propias posibilidades y limitaciones, vive con alegría lo que tienes, claro, sin renunciar a mejorar. Pero también sin tener la atención centrada exclusivamente en lo que falta. No pierdas el tiempo en lamentaciones o quejas inútiles sobre lo que ya ha ocurrido o es irremediable.

Acepta a cada hijo o a tu pareja como es y por lo que es. Concéntrate en lo que tienes y en cómo puedes disfrutar eso con tu familia. Acepta las situaciones como son y aprende a vivir en ellas.

Haz de tus ocupaciones habituales una fuente de alegría. Nuestro trabajo es la expresión de nuestra capacidad y nuestra aportación a la sociedad. Haz de esa ocupación tuya, de tu trabajo, una fuente de alegría, porque si no disfrutas tu trabajo vas a traer muchos problemas a tu familia.

El trabajo, junto con el juego y el amor, es uno de los

ámbitos principales de la vida humana; por lo tanto, es una de las fuentes de satisfacción y alegría más importantes. Pero si el trabajo es pesado y difícil para ti y tienes muchos problemas para disfrutarlo, vas a experimentar dificultades para tener esa alegría en tu vida y en tu familia.

La paz hace mucho bien a la familia. **Ríe con tu familia** y contagia esa alegría con tus hijos, tu esposa(o) o tus padres. Piensa, ingenia, y crea oportunidades para pasarla bien todos juntos, tales como comidas especiales, excursiones, paseos o salidas. Siéntate en la sala con tus hijos y comparte los momentos de felicidad.

No se trata de hacer cosas muy especiales, tal vez pienses: “no tengo dinero para salir”. No se trata de ir a Disney World o a Nueva York, se trata de hacer especial el estar juntos. Por ejemplo, puedes ver en familia un documental o un video con palomitas de maíz y refrescos; puedes estar sentado en la banqueta de tu casa saludando a los vecinos, etc.

Los hijos se deben sentir necesarios dentro de la familia. Tal vez puedes ir a una caminata con tus hijos al parque o a jugar fútbol con ellos. Enséñalos a compartir tiempo como familia y poder disfrutar de esos momentos.



El secreto de ser feliz está en amar a tu familia, en servirlos y en disfrutar de estar con ellos. Si no disfrutas lo que haces nunca vas a ser feliz. Tal vez dirás: “¿Cómo puedo disfrutar a mi familia con tantos problemas?”. Necesitas quitar todos esos fantasmas de tu cabeza que te están impidiendo valorar a tu familia y ver el tesoro y el regalo tan grande que tienes en ese hogar.

La historia de Laura

- *Licenciada, realmente el programa de hoy ha sido una gran ayuda para que muchos jóvenes valoren lo que es una familia y para que muchos padres entiendan el valor de una familia y la sencillez que trae la felicidad.*

La felicidad no es el dinero o las mansiones, los cuatro autos fuera de casa o los viajes al extranjero, tampoco las joyas, ni la ropa costosa. La verdadera felicidad son las cosas sencillas y usted ha hecho una excelente

descripción de la sencillez para que una familia sea feliz.

Quisiera que usted nos narrara algún testimonio de esos jóvenes que han venido a hablar con usted; sé que usted viaja constantemente impulsando campamentos de jóvenes para dar consejería.

- Si, precisamente hace dos años hice un viaje dentro de Latinoamérica, a un país en el que existió una guerra civil muy fuerte. Ahí estuve trabajando con una asociación que se dedicaba a apoyar a niños que habían quedado huérfanos por causa de la guerra. Esos niños y jóvenes llegaban y nosotros los atendíamos, platicábamos con ellos y ellos nos contaban sus historias.

Quiero contarles una de esas historias, con el propósito de que se entienda la importancia de la familia: Laura, una muchachita de 15 años, perdió a toda su familia en la guerra civil. Ella llegó y nosotros estuvimos con ella hasta el momento en que enterró a toda su familia, y hasta el día de hoy se le ha dado el seguimiento necesario a su caso.

Laura quedó sola y desprotegida, pero la manera en que perdió a su familia fue un evento traumático para ella. Se encontraba en su casa muy tranquila, en una aldea de ese país, en donde no se escuchaba otra cosa más que el canto de los pájaros. Ella nos describía una vida muy feliz antes de la tragedia, pues vivía con su padre, con su madre y con sus dos hermanas menores.

Un día llegaron los rebeldes a su casa y la sitiaron y dijeron que iban a terminar con esa familia. Laura logró esconderse debajo de la cama, pero mataron a toda su familia. Ella, desde abajo de la cama, estaba asomándose por un orificio pequeño y veía la manera en la cual estaban matando a su familia y describe que era de una manera inhumana.

Los rebeldes le hicieron cosas terribles a su mamá, como violaciones y golpizas. A sus hermanitas pequeñas también las violaron, las golpearon, les dieron latigazos, las amarraron a un árbol y hasta las cortaron en pedazos. Fue una cosa terrible. A su padre lo agarraron y, después de haber visto la manera en que violaron y cortaron en pedazos a su madre y hermanas, lo balacearon.

Laura vio todo lo que pasó y después se escondió por mucho tiempo en un árbol, tratando de sobrevivir en medio de la guerra. El hambre era tanta que la forzó a

salir de ese árbol y cuando la vio una persona a la cual le pedía un pedazo de pan, ésta le dijo: *“Laura, ¿qué haces tú viva si se supone que habíamos matado a toda tu familia? ¿No queremos que nadie de tu familia exista más!”.*

Entonces, Laura regresó al lugar en donde se estaba escondiendo antes de que vinieran a matarla, porque la habían amenazado. Llegó al árbol y estuvo ahí llorando por días enteros, desfalleciendo de hambre, de calor durante el día y de frío por la noche, pasando muchos peligros de animales.

Solamente tenía cerca de ella un plantío de papas, ella iba y escarbaba sin que nadie se diera cuenta en medio de la noche y se comía las papas crudas. Así se mantuvo Laura por semanas.

Un día, ella estaba en ese árbol cuando escuchó una respiración cercana a ella. Laura dijo: *“¿quién está ahí?”.* Pensó dentro de sí misma: *“si esta persona está escondiéndose, nos podemos esconder juntas”.* La persona respondió y resultó ser la vecina, la cual también se estaba escondiendo y había sufrido lo mismo. Juntas se escondieron en ese árbol y calladas salieron en la noche buscando refugio hasta llegar a la capital del país donde se les atendió.

El trauma que Laura sufrió ha tenido consecuencias en su vida hasta el día de hoy. Fue una herida casi incurable, muy difícil de curar.

¿Cuánto valoras a tu familia?

Platicando con Laura y dándole consejería y tratamiento necesario para su recuperación, ella me comentaba acerca de su anhelo de tener una familia. Me decía: *“Como quisiera tener unos padres que me ayudaran, unos hermanos con quienes platicar en la noche, estoy muy sola, no tengo a nadie. Estoy en la escuela y ahí me quedo a dormir, pero cuando son las vacaciones no tengo a nadie con quien estar. Ya voy a terminar la preparatoria y ¿qué voy hacer cuando termine? No tengo una familia, no tengo a quien recurrir, ¿qué voy hacer cuando tenga problemas?”.*

Esa es la mayor preocupación de Laura, que no tiene una familia. Cada vez que platico con ella (porque hasta el día de hoy le doy seguimiento a su caso, ya que me ha impactado mucho la manera en que ella sobrevivió de este desastre) me pongo a pensar en los millones de niños de este mundo que tienen una familia y no la aprecian, que tienen unos padres y no los valoran. Quisiera que esos niños conocieran a

Laura y vieran el anhelo que ella tiene por tener lo que ellos tienen y no saben apreciar.

Después de que Laura perdió a su familia, un equipo de rescate encontró los cuerpos de su familia en condiciones terribles, pero se lograron poner en un cofre y se lo hicieron llegar. Yo acompañé a Laura al entierro de su familia, hicimos la ceremonia, el funeral y el entierro. Fue algo muy triste ver a Laura parada enfrente a ese cofre lleno de pedazos de cuerpos. Ella se estaba deshaciendo de lo más valioso que tenía: su familia.

Hoy en día Laura aprecia mucho el lugar en donde su familia está, lo visita muy frecuentemente porque ella siente que ahí está su familia, siente que aún existe. Pero la soledad y depresión que ahora tiene y la tristeza con la cual vive cada día es tan fuerte que es difícil explicar en un programa como este.

Imagínate que quedes solo, sin nadie de tu familia o de los que más amas. Es un sentimiento de pérdida muy difícil de aceptar pero es la realidad de muchos en este mundo. Por eso hoy quiero terminar diciéndote: aprecia a tu familia.

Si tienes una familia hoy, fomenta la felicidad, la alegría y la unidad, ya que muchos como Laura quisieran tener una familia y ser muy feliz con ella, pero no pueden.



- ¡Que gran verdad! La historia de Laura es un testimonio real, no es ficticio. Cuántos, como Laura, han sufrido la pérdida de su familia por distintas causas, la causa principal: las guerras. Sin embargo, hay muchos que, teniendo su propia familia, no la aprecian, no valoran el compañerismo, la comunión unos con otros, ni la comunicación.

La familia no es un lugar para caras tristes o para pleitos. La familia es un lugar para fomentar la felicidad del ser humano, para fomentar el ánimo y la esperanza ante los obstáculos que se presentan a diario, para recobrar aliento y fuerzas para seguir luchando. Ahí, adquieres consejo, sabiduría, protección, alimento, educación y amor por sobre todas las cosas.

¡Qué hermosa es la familia! ¿Valoras tu familia? Muchas gracias por tu atención y muchas gracias a la licenciada que estuvo con nosotros.

- Gracias por la oportunidad de estar aquí con ustedes. Hasta luego.

Lic. Elena Torre

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com