



Lo que debe formar un padre en sus hijos II Parte: El dominio propio

Enseñarles la actitud correcta ante la adversidad



Hablar de dejar un legado a los hijos, siempre ha sido una prioridad de los padres. Se establecen planes a futuro para ellos, se planea el tipo de educación que en la opinión de

los padres es la mejor; se piensa en la universidad en la que deben estudiar; la carrera que puede ser mejor para ellos; inclusive se piensa en su momento, en la herencia que se les dejará cuando los padres lleguen a faltar.

Sin embargo, el legado más importante que un padre puede dejar para sus hijos, no tiene nada que ver con estudios, o dinero, sino tiene que ver con *la actitud que ellos determinen tener cuando enfrenten adversidades en su futuro.*

Y esta actitud a la que nos referimos, tiene que ver con poder adaptarse a una situación adversa. Si no pueden cambiar lo que está delante de ellos, que puedan cambiar lo que puede hacerles sentir mejor; pero si no lo pueden cambiar, que se adapten a esa misma situación. Tiene que ver con una actitud flexible para amoldarse al cambio en la adversidad, y esto tiene su origen en el dominio propio.

Esta característica de su carácter, es quizá uno de los más grandes valores que podemos dejarles para su vida.

Pero, ¿qué es adaptarse a las circunstancias que están fuera de su control?

Recuerdo la situación que vivió una querida familia hace varios años, en un viaje que habían hecho a medio oriente. Tuvieron un ataque de tipo terrorista que los llevó a tener un accidente que les ocasionó que tuvieran que ser hospitalizados; tanto el varón como su esposa.

La esposa, que padecía fuertes dolores derivados del accidente, apenas podía moverse; sin embargo, aunque no tenía mejores posibilidades que otras pacientes que estaban en su pabellón, se sobreponía a su dolor y les hablaba a las demás pacientes y las consolaba, animándolas y fortaleciéndolas para que soportaran sus padecimientos.

En ocasiones aún, trasladándose de cama en cama arrastrando junto con ella el artefacto que se utiliza para colgar el suero con los medicamentos que le estaban administrando. No se dejó vencer por la adversidad y en medio de ella, encontró una oportunidad para ayudar a otras personas.

Chuck Swindoll, en un libro titulado "*Cómo mejorar sus servicios*", hablaba de que la actitud es más importante que cualquier cosa: Más importante que los hechos, que el pasado, la educación, el dinero, las circunstancias, los fracasos, y lo que otras personas piensen, digan o hagan; más importante que los talentos, que la apariencia o las habilidades.

Entonces, adaptarse a las circunstancias que están fuera de nuestro control, significa **asumir plena responsabilidad por nuestra actitud y ser felices a pesar de las circunstancias.**

La actitud de una persona, forma o destruye su propia vida.

Esta cualidad del carácter, hace posible también que no culpemos a nadie o a ninguna circunstancia de las condiciones adversas que enfrentemos por difíciles que sean.

En nuestros días, es muy común que las personas atribuyan a otras las condiciones desfavorables por las que atraviesan, sin prestar atención al otro hecho importante derivado de una situación fuera de nuestro control, me refiero, a extraer de ello, la oportunidad para aprender y ejercitar nuestro carácter.

De la misma manera, nos libra del resentimiento y la amargura al padecer alguna contrariedad, sea con o sin razón.

La Escritura dice: "*El que quiera amar la vida y ver*

días buenos, refrene su lengua del mal y sus labios no hablen engaño; apártese del mal y haga el bien; busque la paz y sígala..." (I Pedro 2:10)

Si nos damos cuenta, Dios desde hace mucho tiempo a través del Apóstol Pedro nos dio la pauta para ejercitar el dominio propio.

Infinidad de personas actualmente, dejan de ser felices o pierden la felicidad porque sucumben con una mentalidad negativa, culpando a personas o cosas por su infelicidad.

Es importante mencionar aquí, que la perturbación emocional es algo natural cuando enfrentamos algo que nos desagrada, pero el dominio propio o el escoger nuestra actitud ante un hecho que no podemos cambiar, nos ayudan para fortalecer nuestro carácter y podemos definir que una persona que reacciona así, puede decir, que no son las circunstancias las que gobiernan su vida o sus actos, sino, esa persona es quien determina el destino de su vida con su actitud.

¿Por qué es importante saber adaptarnos a las circunstancias que están fuera de nuestro control? El autor que citábamos hace unos instantes expresó también esta idea: *Estoy convencido de que la vida consiste en un diez por ciento de lo que me pasa y en un noventa por ciento de la forma en que reacciono a ello...*

Es entonces la actitud tomando la ocasión para responder de una manera correcta, la que hace que las personas saquen el mejor partido de su vida, mientras que en otras, parecería que toda su vida es un caos y llena de embrollos.

En las palabras de Les Parrott: *Si enfrentamos los problemas reaccionando en forma positiva- rechazando el pánico, la amargura y la autocompasión-, las adversidades que tratan de enterrarnos tienen el potencial de bendecirnos, esto es, si cultivamos la capacidad de adaptarnos a las situaciones que están fuera de nuestro control.*

Es importante entender en las diferentes etapas de su edad, los impulsos emocionales del niño, pero, desde muy pequeños, puede empezar a formarse esa condición en ellos, que podríamos llamar, "flexible" para escoger sus actitudes correctas ante las situaciones difíciles que enfrenten.

Cómo inculcar la sana actitud de adaptación ante la adversidad

Algunas sugerencias para inculcar esta cualidad, son:

1.- Inspírelos con ejemplos. Podemos leer o compartir con ellos la vida de grandes hombres que enfrentaron adversidades y cómo las vencieron. Los ejemplos personales de nuestras etapas de niñez y adolescencia, son importantes ejemplos para ellos también. Viktor Frankl en un campo de concentración en la 2ª. Guerra mundial; Florence Nightingale, ayudando a soldados en hospitales apenas con los suficientes elementos humanos y materiales para atender sus heridas, etc.

El mismo Viktor Frankl escribió en su libro: ***El hombre en busca de sentido***: *"Al hombre se le puede despojar de todo, excepto de una cosa; la libertad máxima del ser humano – escoger sus actitudes frente a las circunstancias dadas, escoger su propio rumbo"*

Las biografías constituyen una fuente importante de ejemplos. Busque ejemplos mientras lee revistas y periódicos. Recuerde esas historias inspiradoras para compartirlas con sus hijos a la hora de la comida, o en otras ocasiones apropiadas, también puede escribírselas y dárselas. Hágales entender que si aquellas personas pudieron vencer, ellos no son diferentes, también pueden.



2.- Elimine el desaliento. Es frecuente en especial en los niños, experimentar el desaliento, (decaimiento del ánimo, desfallecimiento de

las fuerzas), sin embargo es importante eliminar de sus vidas rápidamente esto, No permita que sus hijos permanezcan allí mucho tiempo, porque el desaliento tiene el poder de llevarlos a dudar del amor de todas las personas, incluyendo los padres. Hagamos todo lo posible para animarlos cuando los notemos así.

3.- Aprenda a mantener el equilibrio emocional. Nos referimos con esta sugerencia, principalmente a los padres; ya que dependiendo de la forma en que ellos manejen las situaciones fuera de su control, controlando sus emociones en situaciones difíciles, les estarán comunicando a sus hijos la forma en la que pueden y deben controlar o no, también sus emociones. Usted es una fuente importante de ejemplo útil si actúa así.

Que en todo y por todo estén enseñados

4.- Enseñe a sus hijos que sus infortunios pueden convertirse en algo positivo.

Abraham Lincoln dijo: *Las personas son tan felices como deciden ser...* Con esta idea, nos referimos a ver el panorama total, y que las circunstancias adversas que enfrentemos pueden dirigirnos a cosas mejores.

John C. Maxwell, en su libro *“El lado positivo del Fracaso”*, menciona lo siguiente: *“La diferencia entre la gente mediocre y la gente de éxito es su percepción de y su reacción al fracaso, Ninguna otra cosa tiene la clase de impacto en la capacidad de las personas de alcanzar y llevar a cabo cualquier cosa que se propongan y deseen”*.



Qué importante concepto, la idea es de que, aun en una situación en que se haya fracasado, debe procurarse ver más allá de ello, para

aprendiendo los cómo y porqués del fracaso, se pueda sacar la mejor experiencia y se enfrente lo por venir como un reto para transformarlo en victoria y éxito en nuestra vida.

En la aplicación espiritual de nuestra enseñanza, deseamos citar un texto de las sagradas Escrituras, ya que como hemos mencionado anteriormente, Dios hace mucho tiempo, por medio de Su Espíritu Santo se adelantó, para darnos entendimiento de cómo aplicar estos principios a nuestra propia vida y para la vida que deseamos para nuestros hijos.

Filipenses 4:12 señala: *“Sé vivir humildemente y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad...”*.

En la vida que deseamos para nuestros hijos este aspecto de estar enfrentando la adversidad con una buena actitud y sacar el mejor provecho de ello, es determinante para el éxito o fracaso en sus vidas futuras.

Animémosles para que sean ejemplos de carácter,

al ser hijos que saquen el mejor provecho de los infortunios que enfrenten y lo hagan con la mejor actitud. Dios le bendiga.

Esperanza para la Familia, A. C.

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

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

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com