



## Lo que debe formar un padre en sus hijos IV Parte: El optimismo

### La tristeza y la depresión rodean a nuestros hijos

Este valor del cual queremos hablar en esta ocasión, es determinante para asegurar que nuestros hijos sean personas que prosperen en este mundo cada vez más oprimente y segregador, en donde sólo el más apto (desde el punto de vista de los valores de este mundo), puede resaltar.

Para ninguno de nosotros es extraño oír hablar actualmente de depresión. Déjeme mencionarle estos datos:



*La depresión es la principal causa de discapacidad en los países desarrollados y será la primera en todo el mundo para el año 2020. Esta enfermedad,*

*caracterizada por una tristeza profunda de la que el individuo no sale por sí solo, afecta a 8 por ciento de las personas en México, de las cuales sólo la décima parte recibe tratamiento y de éstas apenas uno por ciento se atiende con un médico especialista. Periódico La jornada/ 24 Septiembre 2012/Página 40*

- La depresión es un trastorno mental frecuente que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo.

- La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial de morbilidad. (proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado)

- La depresión afecta más a la mujer que al hombre.

- En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.

(Organización Mundial de la Salud Estadísticas de Depresión Octubre 2012).

Por lo que mencionan estas estadísticas, podemos entender que actualmente esto es un problema de salud

grave, y definitivamente los escenarios actuales en el mundo entero, muestran situaciones coadyuvantes para que se incremente significativamente este padecimiento. Es un gran problema de salud pública a nivel mundial.

De aquí, que dentro de los propósitos que hemos estado compartiendo en esta serie de programas, considero que es de la mayor importancia, -sobre todo entendiendo que en nuestras propias familias esto ya está latente-, hablar acerca de los recursos de los que podemos echar mano para que no nos afecte mayormente, o que en su caso, habiendo ya sido afectados por ello, sepamos que hay esperanza si tomamos conciencia del problema y lo enfrentamos con decisión.

Ahora voy a mostrarle un ejemplo para ir entrando en materia y nos enfoquemos en lo que deseamos transmitir este día.

*Dos personas del Este que visitaban el Estado de Oregon, escribieron cartas un mismo día del mes de marzo. Uno escribió: "Es un día hermoso en esta localidad", mientras que el otro escribió: "Este es el primer día que estamos viendo el sol en un mes". Los dos dijeron la verdad pero sus perspectivas eran distintas. Uno era optimista y el otro pesimista. La diferencia entre uno y otro es su punto de vista en cuanto a un hecho real. (La Vida que desea para sus hijos/Les Parrot III y Les Parrot Sr./CNP Editorial)*

### Viendo las cosas desde una perspectiva diferente

En todo esto que queremos mencionar que es necesario recordar que cada cabeza es un mundo y ninguna persona es igual a la otra, nuestras percepciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, siempre es procesado por nuestras emociones y le damos una visión (en ocasiones), radicalmente diferente de una realidad que estamos observando.

Esto me recuerda un ejemplo de la Escritura, cuando Moisés (El siervo de Dios), había enviado a 12 espías a explorar el territorio que Dios había dicho que les daría como heredad a su pueblo. En aquel lugar

encontraron grandes racimos de los frutos de la tierra, lo que evidenciaba lo que Dios había prometido que hallarían. Sin embargo encontraron también algunos obstáculos (grandes gigantes).

Al regresar y dar el reporte, dos de ellos, hablaron acerca de lo bueno que habían encontrado y aunque habían visto los obstáculos, vieron mayormente lo mejor de la tierra y creyeron que podrían pasar por encima de lo que ellos creyeron era, una gran oportunidad. Pero los otros diez espías, habiendo sido partícipes de lo mismo, y habiendo visto lo mismo que aquellos dos, fijaron mayormente su atención en los gigantes que encontraron, y aún, pensaron que aquellos moradores de la tierra habían pensado de ellos que eran como langostas, e incluso, ellos mismo se veían a sí mismos como tales, por lo que su reporte fue radicalmente diferente del de los dos espías.

Todos, (los 12 espías), vieron lo mismo, pero su percepción (la de los diez espías), al ser filtrada por sus emociones se tradujo en una opinión diferente a la de los otros dos espías. En otras palabras y al aplicar esto para los propósitos de este estudio, lo que sucede a nuestro alrededor, es procesado por nuestra mente y “destilado” por nuestras emociones, y éstas, fluctúan.

Para efectos de lo que deseamos transmitir a los padres, en cuanto a lo que debemos hacer para que nuestros hijos vean las cosas siempre de manera optimista, nos correspondería siempre presentarles un lado positivo de la realidad que vivimos.

Si logramos esto, seguramente nuestros hijos verán la vida con un punto de vista optimista, y al mismo tiempo, verán la vida con una perspectiva de oportunidad. El pesimista espera lo peor y lo que es peor tenderá a la depresión, de aquí la importancia de este tema.

Antes de mostrar el aspecto práctico de este tema, déjeme mencionarle este testimonio del mundo animal:

*La nutria recién nacida, tiene temor al agua. Los padres deben familiarizarla gradualmente con el agua, acercándola, salpicándola, y con el tiempo, introduciéndola a un río o un lago. Pronto los pequeños descubren que la experiencia que tanto temían, se ha convertido en su mayor deleite y fuente de sustento.*

Qué importante testimonio, porque en el caso de nuestros hijos, ocurren muchas cosas similares. ¡Cuántas ocasiones nuestros hijos tienen temores a alguna situación que no conocen! He aquí un remedio

sencillo e impresionante para que venza sus temores o angustias y tenga una actitud positiva.-

## Que vean a sus padres siempre cerca

Nosotros como padres, acompañándolos en aquellas cosas que a veces parecen pequeñas, pero que les darán (si los acompañamos, les instruimos, y estamos con ellos en la experiencia), una actitud positiva y optimista para enfrentar nuevos retos con la misma actitud. Nosotros somos responsables.



Piense usted en ello. ¿No será acaso esta carencia, lo que hace que la depresión esté ganando un terreno impresionante

en los problemas de salud mental en los países? Recuerde usted que está considerado que para el 2020 la depresión ocupará el primer lugar dentro de los problemas de salud mental en el mundo.

¡Qué bueno que siempre tenemos la oportunidad de elegir cómo actuar! En palabras de William James (Filósofo estadounidense del s. XIX, psicólogo fundador de la psicología funcional): *El mayor descubrimiento de mi generación, es que el ser humano puede transformar su vida si cambia de actitud.*

Tener una actitud gozosa, no siempre es fácil por todo lo que hemos mencionado que ocurre en este mundo, pero precisamente por ello, queremos llamar la atención a ustedes como padres para que sea en casa, donde se fomente este ambiente de conservar una buena actitud, aun cuando se enfrenten situaciones desagradables. Le menciono algunas posibilidades:

- Conservar una actitud positiva, aun cuando la situación familiar no sea ideal o las cosas no estén saliendo conforme al plan.
- Sonreír y hablar amablemente a los miembros de la familia, aun cuando ellos olviden hacer lo que se les pidió.
- Encontrar maneras de resolver positivamente los problemas familiares.
- Elogiarse mutuamente con alegría en lugar de acusarse.

- Saludarse cada mañana con una sonrisa alegre.
- Mantener alegre el hogar con música edificante.

Además de esto hay un beneficio añadido sobre nuestra salud. La investigación médica ha confirmado que una sonrisa gozosa en realidad fortalece el sistema inmunológico, que a su vez combate la enfermedad en el cuerpo. Por todo esto, vale la pena elegir una actitud optimista sobre los eventos de nuestra vida diaria; y enfocar esta actitud hacia nuestros hijos será un gran logro.

Por todo esto lo mejor es ver “el vaso”, medio lleno. Quisiera enfatizarlo de una manera determinante, porque los profesionales de la salud mental mencionan estar experimentando una epidemia de depresión en la sociedad. La depresión es 10 veces más frecuente ahora que hace 50 años; además empieza 10 años antes en la vida en comparación con la generación anterior. Esto significa que ninguna edad queda exenta: niños, adolescentes, adultos y ancianos.

Aun los analistas de la sociedad nos dicen que el problema empeorará dentro de los próximos 10 a 20 años. En gran parte se debe al pesimismo habitual. Ayudemos a nuestros hijos a ver siempre el vaso “medio lleno”.

## Cómo inculcar esta virtud

Antes de mencionar algunas ideas prácticas de cómo inculcar a nuestros hijos esta virtud del carácter, le menciono que lo contrario al optimismo, o sea, el pesimismo, conduce al sentimiento de desamparo en algunas condiciones.



Quiero decir con esto que cuando no hay un ambiente favorable en casa en donde nuestros hijos vean que nosotros mismos vemos las cosas de una

manera optimista, en ellos empezará a gestarse un sentimiento que mencionamos como de desamparo, que consiste en considerar que se mueva hacia dónde se mueva la persona, nunca encontrará alguna posibilidad de mejoría. Y esto muchas veces existe en nuestras casas.

¿Cómo inculcar esta cualidad a nuestros hijos? Puede

ser que nuestros hijos hayan estado acostumbrados a explicarse las cosas que ocurren en casa y hayan considerado que lo que ha ocurrido vaya a seguir siendo igual para siempre. ¿De qué forma podríamos ayudarles para que esto cambie en su perspectiva?

**1. No dejar que las cosas pequeñas se hagan grandes.** Nos referimos a que a veces permitimos que un pequeño problema, como puede ser: un mal comentario de un familiar, una calificación baja en un examen. Estas cosas, pueden hacer que no alcancemos a ver las cosas en su perspectiva correcta. Consideremos esto para ayudar a nuestros hijos a ver las cosas con una perspectiva correcta y evitemos que entren en pánico que les impida vencer sus obstáculos.

**2. Procuremos enfocarles en que vean lo que otros no ven.** Ayude a su hijo a ver cosas positivas aun en los días más negros. Recordaba lo que me ocurrió una ocasión en la escuela primaria. Había corrido en el patio y estaba prohibido por causa de la gravilla que habían extendido. En la dirección mi maestra fue por mí y aún me dio la oportunidad de pasar la lista al final de la clase. Ello me permitió entender lo valioso de mi maestra habiendo sido sensible para que yo me distrajera y no fijara mi atención en lo malo de haber sido llamado a la dirección. Que lo bueno superara lo aparentemente malo.

**3. Dé gracias frecuentemente y por todo.** La actitud de gratitud nos puede ayudar en medio de situaciones negativas. Piense cuántas situaciones de desaliento enfrentamos a cada día: en el trabajo, en la escuela, inclusive en la casa. Aprovechemos cada situación para dar gracias y entender que siempre hay un porqué y un propósito por el cual las cosas ocurren, y que nosotros hallemos en medio de la adversidad la capacidad de sobreponernos a ella. Esto dará a nuestros hijos una importante lección acerca de lo valioso de mantener una actitud optimista aun en la adversidad.

En su libro: *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Emil Frankl, narra con prolija descripción lo que le ayudó para sobrevivir en medio de los horrores de un campo de concentración durante la segunda guerra mundial. Lo que le ayudó mayormente a salir adelante, fue su elección de vivir siempre creyendo que había un propósito más eminente por el cuál había sido llevado allá. Una visión, una meta más allá.

Aprendamos a adaptarnos a las situaciones que están

fuera de nuestro control y decidamos:

- Buscar lo bueno en todo.
- Sonreír ante la adversidad
- No ceder ante el desaliento.
- No permitir que mis sentimientos gobiernen mi mente.
- Tomar cada día un tiempo para sonreír y cantar.



Determinemos caminar, creyendo que la mejor posibilidad que tenemos es elegir en medio de la adversidad, ser optimista, sabiendo que es la mejor forma de pasar en medio de los problemas agravados de esta vida.

Dios les bendiga.

*Por: Lic. Eduardo Alvarado*

## 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](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)

### Todo tiene un buen propósito

En la aplicación espiritual de este mensaje, recordemos las Palabras de la Escritura:

*Romanos 8.28...Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados...*

*Romanos8: 33-37... ¿Quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica. ¿Quién es el que condenará? Cristo es el que murió; más aún, el que también resucitó, el que además está a la diestra de Dios, el que también intercede por nosotros. ¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? Como está escrito: Por causa de ti somos muertos todo el tiempo; Somos contados como ovejas de matadero. Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó.*

A aquellos que amamos a Dios, Él les promete que ninguna cosa de aquellas que parecen adversas es para mal, sino para bien porque él siempre tiene un propósito con aquellos a quienes ha llamado. Y la promesa de Dios es para vida eterna, porque el texto concluye diciendo que ninguna cosa adversa que enfrentemos, podrá hacer que su amor por aquellos a quienes escogió mengüe o termine. *En él está la fortaleza de los siglos.*