



LOS HáBITOS FORTALECEN nUeSTRA ViDA cOnSTRUcción De HáBITOS AL inTeRiOR De LA fAMiLiA

Escrito por: *Lupe Isabel López*
Magíster en Educación, Psicóloga, Especialista en Derecho de Familia

Los padres son un modelo para seguir, no solo a través de la interacción directa con sus hijos sino a través de los ejemplos que establecen con su actitud y comportamiento en la familia y en el mundo exterior. Al abordar sus preocupaciones, compartiendo sus vidas y manteniendo una perspectiva constructiva, los padres pueden estar seguros de que son excelentes modelos para sus hijos.

Todos los padres suelen tener una idea preconcebida de cómo van a ser sus hijos o de cómo les gustaría que fueran. A menudo les exigen que se comporten como ellos no lo hacen, sin darse cuenta de que los padres son el primer modelo para los hijos. Esto lo puedo asegurar como psicóloga por los años de experiencia, ya que permanentemente ayudo a padres con sus hijos.

Para los hijos, los padres son el primero y el principal modelo para seguir. Y hasta que estos alcanzan cierta edad, ven a los padres como héroes, piensan que son los más fuertes, los mejores, los más inteligentes y los más guapos, entre otras muchas cualidades.

Desde bien pequeños los niños juegan a imitar a los mayores con juegos en los que intercambian roles (mamá, papá, médico, vendedor, profesor, policía, bombero), así no solo se divierten sino que aprenden valores, conductas; todo lo que necesitan para abrirse al mundo.

Definición

Los modelos de conducta pueden ser sujetos de admiración y de emulación. A través de sus cualidades personales y logros, pueden inspirar a otros a esforzarse y desarrollar sin la instrucción directa. Debido a su presencia regular y la interacción con sus hijos, los padres pueden servir como modelos de conducta consistentes y de evolución para estos.

Public Broadcasting System señala que los padres pueden ser modelos para el aprendizaje, mediante la integración de lo que los niños en edad escolar ya han aprendido en la vida diaria.

Mediante diversas vivencias e investigaciones que he realizado en instituciones educativas y en familias, he podido observar que las buenas costumbres se convierten en buenos hábitos, luego en virtudes y valores humanos. Las malas costumbres se convierten en malos hábitos, luego en vicios y adicciones tóxicas o en estados de agresividad o violencia continua.

Una buena rutina en las cosas importantes produce una excelente costumbre, que se traduce en un buen hábito y pasa a convertirse en una virtud. Esa cadena empieza con los abuelos, se afianza con los padres y se queda grabada para siempre.

La educación de los hijos empieza con la de los abuelos. Algunos padres no aceptan, bajo ningún concepto, que alguien les comente las malas costumbres que están inculcando a sus hijos, ni explicándoles que esas malas costumbres se convertirán en malos hábitos.



¿QUÉ SON LOS HáBITOS?

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que se realiza con frecuencia. Los antiguos filósofos decían que el hábito es una “segunda naturaleza”; eso significa que la naturaleza del hombre se enriquece o empobrece, se perfecciona o se denigra con el hábito.

Hay HáBITOS MALOS y BUENOS

Como ejemplo de hábitos malos podríamos mencionar el hecho de fumar, llegar tarde, mentir, comerse las uñas, hablar demasiado (sin escuchar), dejar todo para después o echarle la culpa a los demás. Date cuenta y verás que las personas que tienen estos hábitos lo hacen todo el tiempo. Ejemplo de hábitos buenos son la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza.

Los buenos hábitos son la clave del éxito en todas las áreas de la vida

Por ejemplo, hoy se pueden aplicar como estudiantes en el colegio, pero mañana también servirán en el trabajo, como profesionales, empresarios o padres de familia. Para lograr el éxito es necesario tener buenos hábitos que se encaminen hacia ese objetivo.

LOS LíMiTeS cOn AMOR

Los padres son el referente emocional de los hijos, mantener un buen clima del hogar beneficiará en gran medida la educación del niño. El ambiente familiar que goza de armonía, diálogo, paz, amor, cariño, respeto y comunicación, consigue que los hijos crezcan seguros de sí mismos y con buena autoestima.

También es importante saber respetar sus derechos, necesidades e intereses, sin llegar a permitir que los niños hagan todo lo que quieran, convirtiéndolos así en verdaderos tiranos. Los niños necesitan el cariño de los padres, pero también límites y normas firmes. Solo así pueden orientarse en su entorno y tener una visión real del mundo y de la sociedad a la que pertenecen.

LOS PADRES y MAESTROS SON EL MEJOR EJEMPLO

Si queremos transmitir pautas de comportamiento correctas a los hijos y estudiantes, de modo que actúen responsablemente, debemos ante todo ser un buen ejemplo.

Los hijos siempre quieren hacer lo que hacen los padres, quieren agradecerles y que estos los elogien. Por esa razón, los niños cuando son pequeños empiezan a imitar a sus padres. Estos deben dejar que imiten y hacer lo que quieren que sus hijos hagan y comportarse como quiere que ellos se comporten.

Los padres son un firme ejemplo. Son los primeros y más importantes profesores de sus hijos; en sus decisiones, reacciones, conversaciones, actuaciones, costumbres, comentarios, hábitos, normas, etc.

Los niños aprenden todo de sus padres y también del entorno que les rodea (colegio, amigos, compañeros, familia). Así que lo que se haga y como se realice en el día a día serán lecciones que irá aprendiendo, de forma sutil, sin darse cuenta, pero que al final marcarán su personalidad.

Reflexión

Sé sincero contigo mismo y repasa todas las acciones de un día cualquiera. Cuántas veces has dicho una pequeña mentira para no acudir a una cita, has criticado a tu vecino, te has ido rápido de una tienda en la que te han cobrado menos, etc. Pero en cambio regañas a tu hijo cuando te dice una mentira, cuando se burla de un compañero, engaña a su hermano pequeño o quita algo a alguien.

Todos esos comportamientos, falta de sinceridad, respeto, justicia y tolerancia, son defectos que tu hijo va adquiriendo, porque los observa en su entorno. Piensa que tus acciones pueden ser mucho más influyentes que tus palabras y actúa en consecuencia.

Es importante hacer un repaso o una lista de todas las cosas que hacemos o decimos y que no quisiéramos que las hiciera o dijera nuestro hijo y definitivamente eliminarlas de nuestra conducta. Los niños nos observan mucho, más de lo que nos damos cuenta, y



lo que ven muchas veces no es lo que queremos que vean: tiramos la basura al suelo, vemos la televisión más de la cuenta, dialogamos poco, no compartimos las cosas.

Obsérvate a ti mismo y actúa como quieres que ellos lo hagan en un futuro. La mejor manera de enseñarles buenos valores es que te vean utilizarlos, pues el ejemplo es la mejor escuela.

A medida que los niños se desarrollan necesitan orientación sobre una gama cada vez más compleja de cuestiones. Los padres pueden compartir más de las opciones y la toma de decisiones inherentes a sus propias vidas para ofrecerse como ejemplos. Al mostrar un comportamiento moral y ético, los padres también pueden impartir valores que pueden contrarrestar las influencias negativas que los niños pueden recibir de sus compañeros o de los medios. La responsabilidad de ser un modelo de conducta también puede alentar a los padres a mejorar su situación. Por ejemplo, los padres que tratan de resolver su insatisfacción en el trabajo pueden encontrar que sirven de ejemplo constructivo de cambio.

Los modelos también son humanos, cometen errores. Los padres que admiten sus errores, aprenden de ellos y se esfuerzan por mejorar pueden servir como una poderosa influencia para el crecimiento emocional de los niños. Al abordar los problemas y conflictos en sus propias vidas (como tratar de perder peso o manejar un supervisor exigente en el trabajo) y compartir el proceso de una manera apropiada a la edad, pueden animar a sus hijos a resolver sus propios problemas. Los padres también deben mostrar repuestas que no sean agresivas en el manejo del estrés y la ira. La Nemours Foundation advierte que los niños que muestran un comportamiento agresivo a menudo aprenden a partir de un modelo que sigue en su casa.

Comportate
como padre,
como quieres
que tu hijo
lo haga.

BAÚL peDAgógico

Para que el comportamiento de su hijo sea más adecuado, se podrían tener en cuenta algunos aspectos:

- Las tareas escolares u otras actividades de aprendizaje, pueden ser buenas maneras para ayudar a los hijos a conseguir pequeños logros que mejoren su autoestima, y a su vez, fortalezcan la comunicación entre padres e hijos.
- Estar atentos a sus preguntas y comentarios, intentando favorecer el diálogo y la capacidad reflexiva.
- Elogiar sus aciertos para mejorar su autoestima y considerar los errores como una oportunidad para aprender y superarse.
- Dedicar un tiempo diario entre padres e hijos para poder comunicarse y así favorecer los lazos paterno-filiales.
- Las actividades cotidianas en familia pueden ser oportunidades de aprendizaje; por ejemplo, acostumbrarse a recoger los juguetes después de jugar, en otras palabras, aprender el hábito de ser organizados.
- Los padres deben mostrar cierta coherencia entre aquello que exigen a sus hijos y lo que ellos mismos hacen; por ejemplo en la línea del punto anterior, si un padre pide a su hijo que recoja sus libros después de leerlos, poca coherencia y buen modelo para el niño es observar que sus padres no dejan sus cosas en el lugar que corresponde.
- En referencia a las tareas escolares, los padres deben mostrar confianza en las posibilidades de sus hijos, para favorecer su autoconfianza y motivación de logro.
- El ejemplo paterno puede ser una buena manera de fomentar la lectura, hábito que proporciona oportunidades para hacer comentarios sobre lo leído, practicar la lectura y aumentar el vocabulario.
- Afianzar las buenas costumbres ayuda mucho para la práctica de las virtudes, la disciplina, la voluntad y el respeto.
- Al final, somos el resultado de las decisiones tomadas en beneficio o perjuicio personal.
- Algunos piensan que las costumbres de los demás son ridículas, no las suyas.
- Con la costumbre casi se forma otra naturaleza personal.

- El cuerpo, la mente y el espíritu tienen que ser continuamente bien cuidados y alimentados.
- El hábito, si no se le afronta, al poco tiempo se vuelve una necesidad.
- El saber, el esfuerzo, la excelencia, el mérito y la autoridad y el ejemplo de los padres, son valores muy difíciles de sustituir.
- En las negaciones importantes para saber decir "no", primero hay que convertirlo en costumbre, después en hábito y posteriormente en virtud.
- Es necesaria una buena motivación y firmeza para conseguir los objetivos propuestos, y que estos sean muy concretos y bien pensados.
- Hay que convertir lo extraordinario en ordinario para que sea una virtud.
- Hay que educar a los hijos para que no los castiguen cuando sean adultos.
- Hay que formar los hábitos de pensar, aprender a pensar y aprender a desaprender.
- Hay una cierta adicción a huir hacia adelante, sin mirar hacia dónde se va ni las consecuencias que conlleva.
- La ambición, junto al Ego, no deja ver claramente de dónde se viene y a dónde se va.
- La costumbre es el mejor de los sirvientes o la peor de las maestras.
- La educación integral, con sus buenas costumbres y hábitos, ya es una virtud por sí sola para el presente y el futuro de los hijos.
- La igualdad en la ignorancia, toca la perfección en algunos.
- Las acciones concretas que se realizan repetidamente como rutina, se convierten en costumbres, luego en hábitos y posteriormente en virtudes y valores humanos.
- Las costumbres y los hábitos influyen positiva o negativamente en la forma de comportarse en la sociedad y en el éxito o fracaso de la vida.
- Las diminutas cadenas de los buenos o malos hábitos son generalmente demasiado pequeñas para sentirlos, hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlos.
- Las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra.
- Los padres deben enseñar a que los hijos practiquen lo que crean que es lo mejor para ellos, soportándolo en sus buenas costumbres y hábitos.
- Mantener las buenas costumbres no es fácil. Solamente las adquiridas a través de la rutina tienen muchas probabilidades de mantenerse.

Diviértete

R H O R A R I O B L
E E Z B H I J O E I
S S S N O R M A F M
P C L P A D R E S I
O U E L E M A Z A T
N C R M A T M S B E
S H U F G H O O E S
A A T A E V R D R T
B R I T I L M O O O
L G N H A B I T O M
E T A F I A N Z A R
C U A L I D A D E S
O R G A N I Z A D O
C O H E R E N C I A
T I E M P O
A M A E S T R O

RESPECTO
PADRES
AMOR
LÍMITES
ORGANIZADO
RUTINA
MAESTRO
TIEMPO
NORMA
RESPONSABLE

HIJO TODOS
COHERENCIA
HÁBITO
SABER
HORARIO
CUALIDADES
ESCUCHAR
FELIZ
AFIANZAR