

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**LUNES 14 DE MARZO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

**ENSEÑA A TUS HIJOS EL VALOR DEL ESFUERZO**

**Si hay algo que forme el carácter, la autonomía y fomente la seguridad en una persona, ese es el valor del esfuerzo. Lo cual no significa que todo sea difícil o costoso; al contrario, debemos aprender a disfrutar de aquello que hemos logrado hacer. Los padres tienen la responsabilidad de enseñarles a sus hijos el valor del esfuerzo.**

Nada en la vida llega de buenas a primeras, todo requiere un esfuerzo y tú como adulto lo sabes, pero es posible que el amor de padre te impida exigir un poco a los hijos porque no quieres verlos pasar por ninguna dificultad (lo que es completamente natural). Sin embargo, esta actitud sobre protectora podría tener el efecto contrario: **“Cuando los padres hacen lo posible por facilitarles la vida a los hijos, lo que logran es complicársela”**

Así que no les facilites el camino, enséñales mejor a levantarse cuando caigan, así estarán preparados para afrontar el mundo real, y esto requiere no hacer por tu hijo/a lo que él o ella estén en capacidad de hacer, lo cual aplica a ¡todas las edades!

## **El esfuerzo, plataforma de virtudes y valores.**

El esfuerzo es el Comportamiento del ser humano que lleva a superar la tendencia a lo fácil y lo cómodo. Además es el convencimiento traducido en obras, de que todo lo que vale la pena sólo se consigue esforzándose.

Al enseñarles el valor del esfuerzo a tus hijos les estás transmitiendo básicamente otros valores primordiales en la formación humana. Los más relacionados son: **generosidad, colaboración, desprendimiento, disciplina, fortaleza, lucha, obediencia, paciencia, perseverancia, sacrificio, templanza, tolerancia y autocontrol.**

Enseñarles a los hijos las ventajas de esforzarse por sus deseos y motivaciones, es una tarea que debe comenzar desde los primeros años de vida y más ahora cuando la sociedad se rige por el placer, la comodidad y en donde el esfuerzo parece no tener cabida.

Los padres tienen que dar el ejemplo, predicando y practicando continuamente la virtud del esfuerzo, incluso navegando contracorriente en las actividades normales de la vida, para poder dejar un buen ejemplo a sus hijos.

El esfuerzo trae consigo muchas ventajas para la formación del carácter y desenvolvimiento en la edad adulta. Por ejemplo, **el esfuerzo prepara a la persona para valerse por sí misma en las situaciones adversas, otorgándole así una mayor tolerancia al fracaso y una mejor aptitud ante los entornos que requieren retos y dificultades. Además,**

**el esfuerzo brinda seguridad en la persona, autoestima y autoaceptación.**

El esfuerzo produce la satisfacción de que lo que ha logrado es fruto de su propia valentía. Muchos han comprobado que el camino fácil siempre deja un sinsabor.

## **10 Claves para educar en el esfuerzo.**

Para que los hijos vivan el esfuerzo hay que evitar la sobreprotección y practicar la autoridad asertiva que no es otra cosa que poner límites con amor. Las siguientes son diez consejos para poner en práctica:

**1. Dales responsabilidades además de los deberes escolares.** Puede ser algún encargo de la casa como el arreglo de su habitación, la organización de su ropa o la colaboración en las comidas, pero que sea acorde a su edad.

**2. Actividades que impliquen concentración.** Surge muy buen efecto invitarlos a realizar actividades lúdicas que requieran concentración y perseverancia por un tiempo prolongado, como son los rompecabezas o juegos de raciocinio.

**3. El deporte es una de las mejores escuelas del esfuerzo;** es vivirlo en carne propia. Lo más importante es que los niños lo disfruten y no sea una imposición de los padres.

**4. Enséñales el buen uso del dinero** una vez que tengan la edad para comprender el concepto. El dinero es además una herramienta para practicar el desprendimiento y la generosidad, un buen ejercicio sería donar parte de su mesada a una causa social.

**5. Invítalos a conocer otros estilos de vida.** Por ejemplo que hay niños que tienen menos juguetes que ellos, incluso no tienen unos padres ni una escuela como la suya. Todo esto les hace ver la vida desde otra perspectiva; a valorar lo que tienen.

**6. Motívalos a proponerse metas** de cualquier índole, y a disfrutar del proceso para conseguirlas.

**7. Sé firme en los límites y hábitos.** Es la única forma de crearles consciencia y disciplina.

**8. No repongas lo que han dañado o perdido.** A cierta edad ya deberían tener la precaución de velar por sus pertenencias (juguetes, útiles escolares, ropa.etc) y si cada que las pierden o las dañan los papás las consiguen de nuevo, no aprenderán la lección y seguirán haciéndolo sin recato.

**9. ¡No les des todo!** Así tengas los medios para hacerlo. Esa moderación se aprende en casa.

**10. Por último, el ámbito escolar** es un escenario perfecto para desarrollar este valor, pues continuamente se presentan oportunidades que deben ser aprovechadas para reiterar la importancia de esforzarse por un buen objetivo.

Educar en el valor del esfuerzo es uno de los mejores regalos que los padres les pueden dar a sus hijos, así les están preparando para que sean adultos exitosos y felices.

Si consideras que no puedes lograr enseñarles a tus hijos valores, ya sea porque son muy rebeldes o te cuesta trabajo, poderlos entender y trasmitírseles, etc. Es tiempo que busques ayuda psicológica

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**