



Fundación
Santa Isabel

CÁPSULAS DE CRIANZA

EBOOK

*Somos tu compañeros
de crianza*

VOL. II



Por una
**FAMILIA
MEJOR**



*Fundación
Santa Isabel*

DIRECTORA EJECUTIVA

María Claudia Sarta

DIRECTORA DE PROYECTOS

Paula Rojas

EQUIPO EDITORIAL

Claudia Rozo

Cristina Silva

Ivonne Ramírez

Olga Gutiérrez

EQUIPO TÉCNICO Y DE DISEÑO

Carolina Díaz

Jenny Cárdenas

AJUSTES DE CONTENIDO Y REDACCIÓN

Paula Rojas

El presente eBook fue elaborado con la herramienta de diseño gráfico Canva ®



TABLA DE CONTENIDO

Conoce a la Fundación Santa Isabel.....	01
Conoce el eBook Cápsulas de crianza.....	04
Carta al lector.....	05
MÓDULO 1: Virtualidad vs aprendizaje.....	06
MÓDULO 2: Adaptándonos al cambio.....	31
MÓDULO 3: Padres mentores.....	56
MÓDULO 4: Comunicación y resolución de conflictos.....	72
MÓDULO 5: Vínculos emocionales y buenos modales.....	88
MÓDULO 6: Prevención y desarrollo integral de los hijos.....	104
MÓDULO 7: Roles en el hogar	118

TABLA DE CONTENIDO

MÓDULO 8: Inteligencias múltiples.....	133
MÓDULO 9: Entendiendo el cerebro de tus hijos.....	143
MÓDULO 10: Derechos de los niños.....	150
MÓDULO 11: Medio ambiente.....	159
MÓDULO 12: Mentalidad de crecimiento.....	166
MÓDULO 13: Barreras mentales.....	177
MÓDULO 14: Familia.....	196
MÓDULO 15: Habilidades morales.....	216
Ponte en acción.....	235
Índice de cápsulas.....	236

CONOCE A LA FUNDACIÓN SANTA ISABEL

En la Fundación Santa Isabel...

Damos poder a los *Proyectos de vida* de niñas, niños y jóvenes de la región Sabana Centro.

FAMILIAS
VIRTUOSAS Y ARMONIOSAS



Padres de familia

MENTORES QUE INSPIRAN
DENTRO Y FUERA DEL AULA



Educadores

ENTRENAMIENTO
EN TOMA DE DECISIONES

¡Cautivar el entorno es una experiencia colectiva!

Les ofrecemos un entrenamiento en toma de decisiones para que construyan un proyecto de vida exitoso, en donde la educación tenga el lugar más privilegiado.

Como sabemos que cautivar el entorno es una experiencia colectiva, también trabajamos con sus familias y con los educadores.

Potencializamos sus proyectos de vida fortaleciendo sus tres *Factores de éxito*



Impulsamos los factores de éxito a través de nuestros *Programas*



Con la infancia

Los entrenamos para
tomar mejores decisiones
de vida.



Con la juventud

Los entrenamos para
aprender a diseñar una
vida feliz y exitosa.



Seminarios
INSPIRADORES



Con los educadores

Nos convertimos en
mentores que inspiran
confianza y excelencia.



CONOCE EL EBOOK CÁPSULAS DE CRIANZA

¿Por qué lo hacemos?

Creemos en la fuerza del amor que sienten padres e hijos. Estamos convencidos que esta fuerza es tan poderosa que, con el entrenamiento correcto, pueden generar dinámicas que contribuyan a que la familia sea virtuosa, armoniosa y triunfe en sus proyectos de vida.

¿Cómo lo hacemos?

Tenemos altas expectativas de nuestros padres de familia, por eso contamos con un equipo de profesionales capacitados y comprometidos con su labor que ofrecen los más altos estándares de calidad en todas sus actuaciones.

¿Qué hacemos?

Diseñamos contenido educativo de alta calidad para la familia, mediante los cuales les facilitamos herramientas prácticas y tips claves para la aplicación diaria en la vida del hogar. Transformamos las pautas de crianza y estrechamos los lazos afectivos de la familia.

CARTA AL LECTOR

Apreciado lector a partir de este momento tendrás la maravillosa oportunidad de integrar a tu vida las espectaculares cápsulas de crianza que te compartimos en el presente Ebook. Cada una de estas reflexiones ha sido pensada, estudiada y escrita con todo el propósito de brindarte un nuevo aprendizaje. En cada una de nuestras cápsulas encontrarás un concepto y unos tips que serán de utilidad para tener un proyecto de vida familiar exitoso.

Este segundo Ebook está conformado por 15 módulos los cuales puedes leer de manera completa y en el orden que proponemos, o puedes acomodar el orden según tu preferencia e incluso escogerlas al azar.

Te sugerimos leer una cápsula diaria, preferiblemente en compañía de tu familia para que compartan esta valiosa enseñanza y la pongan en práctica en sus hogares.

Puedes tomar notas al margen de cada página pensando cómo se aplica en tu vida familiar, resalta y busca las palabras que no entiendas y date la oportunidad de profundizar en los temas que más te hayan llamado la atención.

Al final encontrarás una sección denominada ¡Ponte en acción! a través de la cual podrás apuntar tus cápsulas favoritas, el módulo al que pertenecen, de qué se tratan y cuándo o cómo las puedes poner en práctica .

¡Esperamos que disfrutes el contenido de este Ebook y que nos puedas compartir de qué forma aportó en tu vida y en la de tus familiares!

Si deseas contactarnos y dejarnos tus comentarios o sugerencias, no dudes en hacerlo a través de nuestra página web:

www.fundacionsantaisabel.org



MÓDULO 1:

Virtualidad vs. Aprendizaje



Cápsula #1: LA VIRTUALIDAD UNA GRAN INNOVACIÓN

Seguramente algunas personas te han contado que están estudiando virtualmente o para entender mejor, te dicen que están estudiando a distancia. Y es que, hasta hace un tiempo, éste era un tema poco conocido pero la pandemia lo ha cambiado todo.

¿Te gustaría saber qué es la educación virtual?

Estoy segura que sí. Bueno, pues te cuento que es una forma de enseñanza- aprendizaje en línea que requiere de computador, celular o tablet y conexión a internet para acceder a la información, consultar diferentes páginas, correo electrónico o participar en grupos de discusión, además facilita la interacción entre docente-alumno pues no necesariamente debe realizarse personalmente, por otra parte, se acortan distancias y se minimizan tiempos.

Para lograr los objetivos del aprendizaje es necesario apoyarse en el internet y los

contenidos que nos ofrece, además, permite a los estudiantes desarrollar su autonomía, disciplina, creatividad y recursividad.

La formación virtual depende de la organización del tiempo de cada uno, lo importante es entregar a tiempo las actividades asignadas, con la calidad requerida.

Como te has podido dar cuenta, en la Fundación Santa Isabel estamos formando a nuestras niñas, niños, jóvenes y familias desde la virtualidad, con sesiones de formación semanales en torno a proyectos diseñados con contenidos que permiten desarrollar en ellos habilidades morales y compartir conceptos que fortalecen la toma de decisiones y la capacidad de análisis. Te invitamos para que motives a tus hijos a conectarse a nuestras sesiones y los acompañes en las mismas.

La educación es primero.

Cápsula #2: EL MUNDO A TRAVÉS DE LAS TICS

Las Tecnologías de la información y la comunicación o TICS son las herramientas y aplicaciones informáticas para generar, almacenar, transmitir y distribuir información, contribuyendo así al desarrollo de nuevas habilidades y competencias (Torres Y García, 2010).

La educación virtual no sería posible si no tuviéramos acceso a las TICS, pues gracias a éstas es que logramos conectarnos a una plataforma digital y desarrollar diferentes aprendizajes.

Nuestros hijos están inmersos en un mundo digital que evoluciona cada día más. Como padres tenemos dos opciones; aceptar los cambios en la educación de nuestros hijos y adaptarnos a las nuevas modalidades de estudio para que ellos logren desarrollar las habilidades necesarias para desenvolverse en el mundo que los rodea y construir un proyecto de vida exitoso.

¿Te gustaría saber cómo lograr que tus hijos usen de manera adecuada las TICS?

Te compartiré 3 claves que te ayudarán a lograrlo: Primera, conviértete en un padre o madre tecnológico, es muy importante que estés actualizado y bien informado sobre las nuevas tecnologías disponibles. Esto es fundamental para que puedas dialogar con tus hijos sobre estos temas y establecer normas de uso.

Segunda, el acompañamiento es clave, existen filtros parentales que te ayudarán a regular el uso que tus hijos hacen de las nuevas tecnologías, por ejemplo, limitando su acceso a determinadas páginas webs o a canales de televisión.

Tercera, nuestro comportamiento es el mensaje más convincente, somos referentes para nuestros hijos, por tanto, es importante que iniciemos nosotros dando un uso adecuado a la tecnología.

Cápsula #3: NUESTRAS MEJORES ALIADAS: LAS TICS

Todas las instituciones educativas están implementando las TICS con el objetivo de que la educación que reciban los niños y jóvenes se ajuste y de respuesta a las necesidades de cambio de la sociedad.

Las TICS se han convertido en una herramienta básica para el proceso de aprendizaje, pues su constante uso ha facilitado la comunicación entre profesores, alumnos y padres de familia.

¿Te gustaría conocer las ventajas que tienen las TICS y su implicación en el proceso de aprendizaje de tus hijos? Las ventajas son las siguientes:

Son muy importantes para que nuestros hijos tengan una actitud activa en cada una de las clases y se hagan responsables de su propio aprendizaje, las TICS fomentan la autonomía.

Permiten que los niños identifiquen cuál es la

mejor forma de aprendizaje, por ejemplo: si aprenden más mirando vídeos, haciendo mapas mentales o conceptuales.

Mejoran la calidad de la enseñanza, porque los niños y jóvenes tienen acceso a diferentes plataformas virtuales que les permiten explorar sus herramientas y generar curiosidad por aprender.

La educación por medio de las TICS permite que los niños aprendan a su ritmo y descubran que el internet tiene más usos de los que ellos conocen. Motiva a los estudiantes a participar en la clase, porque les permite aprender las asignaturas de forma más atractiva, amena y divertida. Esto ayuda a desarrollar amor por el estudio y se produce un aprendizaje significativo y duradero. Los padres de familia debemos apoyar a nuestros hijos en esta nueva forma de enseñanza. ¿Cómo podemos hacerlo? Teniendo dispositivos electrónicos e internet en casa.

Cápsula #4: DE LA MANO CON LAS TICS

Los primeros dos ambientes donde socializan nuestros hijos a lo largo de su vida son el entorno familiar y el educativo, por eso es muy importante que éstos mantengan una relación amplia de comunicación asertiva y constante, puesto que, del éxito de ésta, va a depender el desarrollo emocional y cognitivo de nuestros hijos.

¿Sabías que las TICS son una herramienta que nos permite comunicarnos con los docentes de nuestros hijos? ¡Así es! Esto facilita enterarnos de su rendimiento académico.

Las TICS poco a poco se están consolidando como una herramienta de apoyo importante para la relación entre familia y colegio, esto permitirá dar mayor acompañamiento y apoyo a nuestros hijos.

Cómo hacerlo? Te daré 2 recomendaciones: Primero, conoce la plataforma virtual que maneja el colegio de tus hijos, si no sabes aún

cómo se utiliza, ¡no te preocupes! ingresa desde cualquier dispositivo que tengas y explora o pide a tus hijos que te enseñen.

Comenzar a conocer estas plataformas te permitirá consultar a diario los contenidos que aprenden tus hijos y las actividades importantes de la semana. De esta manera podrás apoyarlos en lo que necesiten.

Segundo, autoriza al colegio de tus hijos que envíen mensajes a tu WhatsApp o al correo electrónico, esto te servirá para conocer información en tiempo real sobre las tareas escolares, actividades, dudas de los padres de familia o documentos para elaborar talleres o trabajos.

Estas formas de interacción ofrecen la ventaja de obtener información personalizada sobre nuestros hijos desde cualquier lugar donde nos encontremos.

Cápsula #5: EL INTERNET, UN AMIGO PRIORITARIO

El internet es un sistema de red global que nos permite acceder a páginas web, redes sociales, juegos y libros de forma libre y rápida.

Esta herramienta nos ahorra tiempo y nos da un mundo de posibilidades como: trabajar, aprender, estudiar, entretenernos, hablar con familiares y amigos.

Seguramente tienes acceso a este servicio a través de diferentes medios como: el servicio contratado con un operador autorizado, datos móviles en tu celular o realizas recargas dependiendo de tus necesidades.

Estamos tan acostumbrados al internet que cuando por algún motivo nos falta, tenemos inconvenientes en el hogar. Te has preguntado ¿por qué es importante el internet? ¡Claro que sí lo es! Porque nos permite:

- Estudiar, hacer tareas, leer y conseguir información sobre algún tema en concreto,

por lo que todos los días podemos aprender cosas nuevas.

- Fomenta la creatividad en nuestros hijos, ya que pueden crear presentaciones académicas y favorecen el aprovechamiento del tiempo libre.
- Que nuestros hijos se familiaricen con plataformas educativas del colegio.
- Encontrar ofertas de trabajo de manera rápida sin tener que recorrer la ciudad, o imprimir grandes cantidades de hojas, ahorras tiempo y dinero.
- Trabajar desde casa sin necesidad de trasladarse a grandes distancias, lo que ayuda a ahorrar en transporte, pasar más tiempo con la familia y realizar con calma las labores del hogar.
- Comunicarse con familiares o compañeros de trabajo en fechas especiales o en el momento que lo necesitamos.
- Conocer lo importante que es el internet nos abre una puerta infinita de posibilidades, desde ya, ¡anímate a mantenerlo en tu hogar.

Cápsula #6: MARAVILLAS Y DESAFÍOS DEL INTERNET

El uso del internet se ha vuelto parte de nuestra rutina diaria, por eso es importante conocer de una manera objetiva cómo aprovecharlo mejor y transmitir este mensaje a nuestra familia e hijos. Las ventajas son aquellas condiciones favorables que nos permiten aprovechar y conocer lo mejor de un producto o servicio. Por el contrario, las desventajas son circunstancias que no favorecen el uso o aprovechamiento de algo que adquirimos, en este caso el internet.

¿Te gustaría conocer las ventajas y desventajas del internet para que puedas aprovecharlo al máximo con tu familia? Estoy segura que tu respuesta es sí.

Primero te compartiré las ventajas.

Entretenimiento, en casa puedes hacer un plan familiar como, por ejemplo: ver películas y vídeos. Mantener internet en casa permite que nuestros hijos se vuelvan responsables y autónomos de su aprendizaje, sin necesidad de esperar a que

llegues de trabajar para que los ayudes con sus tareas, ellos tendrán la herramienta para hacerlo.

Pagar cuentas de banco, facturas o servicios públicos sin necesidad de hacer largas filas, si tienes internet en casa, tendrás todo a tu alcance.

Ahora te compartiré las desventajas, para que te des cuenta en qué estás fallando: Estimula el sedentarismo, si te está pasando esto, realiza pausas activas y programa una hora de ejercicio en la semana.

Noticias falsas, cuídate de ellas y siempre que consultes información asegúrate de ir a fuentes confiables.

Compartir datos personales, hazlo cuando sea necesario y con fines de adquirir algún producto o servicio y no hay personas desconocidas.

Cápsula #7: CONECTANDO CON LA FAMILIA

La tecnología y el acceso a internet forman parte de nuestra vida y de la de nuestros hijos, estamos conectados permanentemente debido a la demanda de actividades diarias que requieren su uso.

¿Te has preguntado cuántas horas dedican tus hijos a la conexión a internet para uso académico y al de entretenimiento? Seguro que sí, tal vez ya pensaste en la respuesta.

Muchas de las actividades de entretenimiento pueden generar distracciones, robar tiempo al estudio y a otras actividades educativas. Debemos evitar que éstas se conviertan en problemas para la familia.

Según la Revista Semana y un estudio realizado por la red We Are Social, Colombia ocupa el segundo puesto en el mundo entre naciones que más dedican tiempo a las redes sociales y al internet.

Recuerda que tus hijos te observan, eres su ejemplo y guía, si ellos ven que utilizas internet o redes sociales en exceso para actividades diferentes al trabajo, probablemente ellos lo harán también.

Para evitar esto te daré algunas recomendaciones. Escucha con atención:

- Establece límites y tiempos de uso, explícales a tus hijos que deben pedir autorización para utilizar el internet y los aparatos electrónicos.
- Explica los riesgos de no utilizar el internet de manera responsable, diles a tus hijos que deben acudir a ti ante cualquier duda o si se encuentran con una situación, imagen o persona que los haga sentir incómodos.
- Acompáñalos para que esta actividad de navegar por internet se convierta en una actividad que disfruten hacer en familia.

Cápsula #8: MIENTRAS TRABAJO, EDUCO Y CREO NUEVAS AVENTURAS

El teletrabajo es una modalidad laboral a distancia en la que se desempeñan actividades utilizando como soporte la tecnología, para dar información o cumplir con las funciones del cargo asignado, sin requerir la presencia física del trabajador.

La educación en casa, consiste en seguir un programa educativo dirigido en el hogar por los padres sin ir al colegio y depende en gran medida del compromiso familiar y apoyo que reciban durante su año escolar.

El teletrabajo y la educación en casa son oportunidades para unir a padres e hijos puesto que la convivencia es de 24 horas al día y coordinar las actividades laborales, escolares y de entretenimiento es un aprendizaje para todos.

Como padres debemos aprovechar este tiempo al máximo para satisfacer las necesidades de nuestros hijos y poder aprender entre todos.

¿Te gustaría hacer del teletrabajo y la educación en casa una oportunidad para unir a tu familia?

Te compartiré algunas estrategias para lograrlo:

- Es importante establecer tareas y responsabilidades de la casa, teniendo en cuenta la edad y las habilidades de cada uno, de esta manera todos se sentirán importantes.
- Fomentar el diálogo entre los miembros de la familia, escuchar a cada uno y dar sus opiniones es una buena oportunidad para conocerse mejor y fortalecer la comunicación en el hogar.
- Otra forma de aprovechar al máximo la educación en casa es limitar las actividades de entretenimiento pasivo como el televisor y los videojuegos, y reemplazarlas por actividades donde participe toda la familia.

¡La educación en casa es una experiencia única, aprovéchala!

Cápsula #9: MI CASA TAMBIÉN ES MI ESCUELA

Actualmente nuestros hijos se han tenido que adaptar a la educación en el hogar y no solo ellos han tenido que enfrentar esta situación, como padres tenemos el desafío de garantizar que nuestros hijos reciban la educación adecuada mientras están en casa.

Es muy importante establecer un equilibrio entre las actividades de aprendizaje y un tiempo en el hogar. Esto permitirá que nuestros hijos sean felices, saludables y comprometidos con cada una de sus actividades en casa.

¿Te gustaría saber cómo crear un entorno de aprendizaje en el hogar?

Te compartiré cuatro tips:

Primero, elije un espacio adecuado para el aprendizaje. Establecer un lugar apropiado para estudiar con un escritorio y lejos de distracciones permite al niño ser ordenado y sentirse seguro a la hora de aprender.

Segundo, asegúrate de tener un dispositivo para conectarse a la web como computador, Tablet o incluso un teléfono inteligente y un requisito fundamental que no puede faltar es tener Wifi en el hogar.

Tercero, establece un horario semanal, donde tus hijos tengan tiempo para estudiar, comer, jugar, descansar y compartir en familia, esto evitará que se sientan saturados de actividades y aprendan de manera efectiva.

Cuarto, mantén un canal de comunicación con tus hijos y sus docentes, esto te permitirá saber el proceso educativo que llevan, las tareas pendientes y tiempo de entrega para cada trabajo.

Ten presente que la educación en casa de los hijos depende en gran manera de tu apoyo y de las herramientas que les brindes.

Cápsula #10: CONÉCTATE Y VIVE UNA EXPERIENCIA EXTRAORDINARIA

La motivación es una fuerza o propósito que nos lleva a cumplir los objetivos que nos planteamos sin importar las circunstancias. Para mantenerla debemos tener propósitos claros y ser persistentes.

Cuando estamos motivados nos sentimos llenos de energía, alegres y orgullosos por los avances que día a día tenemos para alcanzar una meta.

No obstante, el reto de la virtualidad ha dificultado que como padres podamos transmitirles esa motivación a nuestros hijos en sus clases virtuales, ya que, no siempre podemos supervisar el cumplimiento de horarios de clase, realización de tareas o la atención que ellos mantienen durante sus jornadas escolares.

¿Te gustaría aprender a motivar a tus hijos para que reciban clases virtuales? Te compartiré 5 tips: Primero: establece rutinas para dormir, ver televisión y jugar, esto les permitirá entender

que deben organizar su tiempo y que solo podrán cambiar de actividad, una vez hayan culminado sus responsabilidades.

Segundo: reflexiona con tus hijos el por qué es importante conectarse a diario en las clases virtuales, así en lugar de sentirse obligados, podrán concientizarse de lo valioso que es su aprendizaje y serán más responsables.

Tercero: delimita un espacio de estudio, donde tus hijos estén alejados de distracciones o ruidos.

Cuarto: respeta el ritmo de aprendizaje de tu hijo. Evita controlar su comportamiento y no lo induzcas a que participe en clase porque esto lo haría sentir presionado y nervioso.

Quinto: Felicítalos por su esfuerzo con palabras de afirmación y abrazos. Tus hijos lo agradecerán, se sentirán apoyados y aumentarán su motivación. ¡Recuerda que con la motivación correcta tus hijos pueden lograr grandes cosas!

Cápsula #11: DILE SÍ A LOS NUEVOS RETOS DE LA VIRTUALIDAD

Desde que nos hacemos padres por primera vez estamos asumiendo retos con nuestros hijos a diario.

Cada día la sociedad avanza y nosotros debemos hacerlo con ella. Uno de los avances más marcados que vivimos en este momento es la virtualidad, que ha llegado a cada uno de nuestros hogares para facilitarnos muchos aspectos de nuestra vida, aunque algunas veces no lo veamos así.

¿Te ha pasado que sientes que muchas de las competencias digitales que se necesitan para ayudar a tus hijos en la virtualidad no las has desarrollado aún? Este es uno de los retos a los que te estás enfrentando.

¿Qué podemos hacer ante esto?

- Interesarnos en aprender las herramientas básicas que se necesitan para el manejo de las plataformas virtuales.

- Contar con los dispositivos adecuados para conectarse a las clases. Puede pasar que sólo tienes un celular y éste no tiene capacidad de memoria para descargar aplicaciones.

Lo que puedes hacer es borrar aplicaciones que no uses, fotos o vídeos. También te propongo que compres una memoria que te ayude a ampliar la capacidad de tu celular.

- Si al ayudar a tus hijos con las tareas no recuerdas todas las temáticas y esto te genera estrés, no te preocupes, existen muchas fuentes de información a las que puedes acceder en internet, eso sí, asegúrate de ir a fuentes confiables para que obtengas información válida, e incluso puedes visitar bibliotecas en línea, esta experiencia será divertida.

Aprende a hacer de la virtualidad tu mejor aliada.

Cápsula #12: CONÉCTATE Y HAZ LA DIFERENCIA

Cuando hablamos de conectarse a las clases virtuales no se trata únicamente de tener conexión con profesores y estudiantes en una plataforma, también requiere de autodisciplina para leer, consultar y realizar trabajos de manera oportuna.

Las clases virtuales se han convertido en el medio principal de aprendizaje para nuestros hijos, aunque hay muchos niños que ya están familiarizados con esta modalidad de estudio hay otros que hasta ahora están iniciando.

Sin embargo, como padres tenemos la gran responsabilidad de garantizar la educación de nuestros hijos independientemente si es de manera virtual o presencial.

¿Te gustaría saber por qué es importante conectar a los hijos a las clases virtuales? Estoy segura que sí. Te compartiré tres razones fundamentales para hacerlo:

Primero, como padres podemos vincularnos más en la educación de nuestros hijos, apoyándolos en la elaboración de tareas en casa porque nos convertimos en sus entrenadores académicos y podemos ver los resultados en su comportamiento y rendimiento escolar.

Segundo, nuestros hijos desarrollan competencias digitales, algo básico para este tiempo, aprenden a comunicarse con profesores y compañeros por medio de plataformas como Google Classroom, Zoom o Meet. También adquieren herramientas para consultar e investigar contenidos que enriquecen su proceso de aprendizaje.

Tercero, fortalecen su autonomía y responsabilidad, porque la entrega de actividades a tiempo depende en gran parte de ellos mismos, por esto es fundamental establecer horarios y fechas para cumplir con las actividades asignadas.

El éxito académico de tus hijos depende en gran medida de conectarlo a las clases virtuales.

Cápsula #13: NIÑOS ATENTOS, APRENDIZAJES INOLVIDABLES

Estudiar y trabajar desde casa se ha convertido en algo muy habitual. Los espacios de la casa ahora son aulas de clase u oficinas que hemos adaptado con la intención de sentirnos cómodos, concentrados y motivados.

Estar en casa y cumplir con el estudio en algunos casos puede convertirse en algo difícil porque los niños están expuestos a estímulos externos como: el televisor, sus juguetes, mascotas y conversaciones familiares, los cuales no permiten que nuestros hijos se concentren.

¿Sabías que, dependiendo de la edad de un niño pueden variar sus períodos de atención? ¡Así es! entre más pequeños son, se distraen con mayor facilidad y a medida que van creciendo en edad, aumentan su atención en cada tarea.

¿Te gustaría conocer algunas recomendaciones para que tus hijos mejoren su atención en las clases virtuales? Estoy segura de que sí.

- Motiva a tus hijos a tomar una ducha todos los días, esto les ayudará a sentirse renovados y alertas para empezar el día con motivación y llenos de energía.
- Antes de iniciar las clases, asegúrate de que tus hijos desayunen, evita saltar esta comida primordial, porque la sensación de hambre no los dejará concentrar.
- Durante la clase virtual, controla el volumen del televisor y del equipo de sonido para que tus hijos no se distraigan.
- Si tus hijos reciben clases desde tu celular, evita tener juegos y establece una clave para las redes sociales.
- Asígnales a tus hijos un lugar adecuado para atender las clases virtuales, evita que estudien desde la cama para que no se duerman y mantengan una buena postura.

Fortalecer la atención en los hijos les permitirá adquirir mayores aprendizajes.

Cápsula #14: TRUCOS Y CONSEJOS PARA PRESTAR ATENCIÓN

Sabemos que para nuestros hijos no es una tarea fácil recibir clases desde casa, por eso te brindamos las siguientes estrategias prácticas:

- Enseña a tus hijos a tomar descansos, estirando sus músculos y relajándose un poco entre las clases, para descansar de la pantalla y de la posición fija en la que se encuentran.
- Evita darles muchas instrucciones mientras están en clase, para que su atención no se disperse.
- Si para tu hijo es difícil permanecer sentado durante la clase, ponle metas por día, por ejemplo: hoy vas a quedarte sentado 5 minutos. Con los días puedes ir aumentando el tiempo.

- Asegúrate de que tus hijos estén listos para la clase: que tengan todos los materiales necesarios y que vayan al baño antes de iniciar, esto evitará que se desconcentren.
- Comprueba la conexión a internet por lo menos 10 minutos antes de iniciar la clase para evitar contratiempos.
- Promueve en tus hijos el cumplimiento de las normas o límites que establecen los docentes en clase para facilitar su aprendizaje y el de los demás.

Sigue estas recomendaciones, te aseguramos que tus hijos aprenderán oportunamente y fortalecerán su nivel de atención en las clases virtuales.

Cápsula #15: ESTUDIO EN CASA, VIVENCIAS MARAVILLOSAS

Crear un hábito de estudio consiste en generar una rutina diaria de trabajo académico e incorporarla dentro de la dinámica familiar.

Las rutinas son esenciales para brindarles a nuestros hijos seguridad. Si las implementamos ahora, en un futuro serán adultos responsables, organizados y disciplinados.

¿Te gustaría conocer algunos tips para que comiences a establecer rutinas de estudio en casa?

Primero: haz que tus hijos participen en la construcción de las rutinas. Pregúntales qué les gustaría hacer primero y qué después, este ejercicio es muy importante porque así tendrán claro lo que deben hacer, se sentirán más valorados y no pensarán que estás imponiendo tus órdenes.

Segundo: para que el hábito se mantenga, asegúrate de que tus hijos cumplan con todas

sus tareas y las hagan con laboriosidad. Enséñales a tus hijos que todo trabajo que hagan debe ser de calidad.

Tercero: si tus hijos terminan de estudiar antes de lo que pensabas, no te preocupes, el tiempo que un niño tiene para hacer sus tareas depende de la cantidad de trabajo que le dejen en el día. Si esto pasa, pídeles que dediquen unos minutos a practicar la lectura.

Cuarto: cuando tus hijos se adapten a esta rutina, reflexiona con ellos y diles que el esfuerzo que han hecho a diario tiene sus recompensas.

Quinto: no pierdas la oportunidad de decirles que te sientes muy orgulloso de ellos y que confías en que pueden lograr cosas grandes.

Cápsula #16: LAS RUTINAS NUESTRAS COMPAÑERAS EN CASA

Mantener las rutinas puede costar un poco al principio, ya que nuestros hijos prefieren jugar o ver televisión en vez de estudiar.

Necesitamos entrenarnos en una virtud muy importante: la constancia, la cual le permitirá a nuestros hijos estudiar y realizar las tareas con dedicación y responsabilidad.

Para desarrollar dicha virtud, puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Cumple los horarios establecidos de la rutina de estudio. Aunque sea fin de semana, no permitas que tus hijos se queden sin estudiar, pueden destinar por lo menos una hora para adelantar tareas o practicar lectura.

- Ayuda a que tus hijos aprendan a organizar y planificar sus tareas. Motívalos a crear una lista de chequeo de lo que deben hacer y el orden que seguirán. Es importante comenzar por las actividades más difíciles y terminar con algo más sencillo.
- Habla con tus hijos y pregúntales qué de lo que están aprendiendo en clase se les dificulta, para empezar a reforzar estos temas y fortalecer su aprendizaje.
- Si la rutina no sale como lo esperas, ten paciencia y motiva a tus hijos a ser constantes para que hagan las actividades por su propia cuenta.

Estoy segura que te convertirás en un excelente mentor, y así conseguirás ganarte la voluntad y la cooperación de tus hijos.

Cápsula #17: UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD A LOS ÚTILES ESCOLARES

Las vacaciones están por terminar y viene el regreso a clases y con él llega la necesidad de comprar los útiles escolares.

Comenzamos a calcular cuánto dinero debemos atesorar para cumplir con esta responsabilidad y en ocasiones esta situación nos genera estrés y preocupación porque tenemos varios estudiantes en casa.

Te has puesto a pensar ¿Cuántos de los útiles del año pasado pueden ser reutilizados? Muchos.

Por eso te compartiré algunas recomendaciones para que junto con tus hijos den una segunda oportunidad a sus útiles:

Primero: es una buena idea empezar por revisar los lápices, esferos y colores que todavía estén en buen estado.

Segundo: los cuadernos que quedaron con su totalidad de hojas limpias deben reutilizarse, y aquellos que quedaron con pocas hojas, estas pueden retirarse y convertirlas en agendas de apuntes que tus hijos pueden decorar con mucha creatividad.

Tercero: aquellos libros que estén totalmente usados, pueden guardarlos para consultar información o recortar imágenes para complementar tareas, si están en buen estado pueden donarlos o venderlos.

Cuarto: cuando compres útiles, lleva una lista de los que vas a reutilizar, así será mucho más fácil saber lo que realmente necesitan.

Quinto: Reflexiona con tus hijos sobre la importancia de cuidar y organizar sus elementos de estudio, estos son importantes para que puedan desarrollar su aprendizaje y creatividad. Reutilizar puede contribuir al cuidado del medio ambiente y al ahorro familiar.

Cápsula #18: APRENDER DE MANERA VIRTUAL SÍ ES POSIBLE

Conectarse a la red es la nueva realidad que están viviendo nuestros hijos en tiempos de pandemia y es nuestro deber como padres asegurarnos de que la educación que reciben es de calidad, por eso es importante que identifiquemos si esta modalidad permite que nuestros hijos consoliden aprendizajes duraderos.

Por lo anterior, es esencial que entendamos que los niños tienen formas y momentos diferentes de aprender, es por eso que debemos observarlos muy bien para identificar cuál es la manera en la que aprenden mejor.

¿Te gustaría saber si tus hijos están aprendiendo en las clases virtuales? Presta mucha atención a los siguientes criterios:

- Tienen facilidad para realizar las actividades de manera autónoma, sin constante supervisión del profesor. Por ejemplo: realizan sin dificultad ejercicios

matemáticos y lecturas.

- Participan de manera activa en la clase y demuestran su interés por aprender resolviendo sus dudas.
- Prestan atención a la clase y siguen las instrucciones dadas para cada actividad.
- Comparten lo aprendido con su familia.
- Realizan sus tareas con calidad y laboriosidad.

Si eres de los padres que por tu horario laboral no tiene la oportunidad de supervisar si tus hijos aprenden en las clases virtuales, puedes realizarles algunas preguntas como: ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué ha sido lo mejor del día? ¿Qué tema te están enseñando?

Recuerda que como padres siempre podemos potencializar la forma en que nuestros hijos aprendan y garantizar así su bienestar.

Cápsula #19: ¿TE GUSTARÍA SABER CÓMO APRENDEN LOS NIÑOS?

¿Sabías que tus hijos tienen una extraordinaria capacidad para aprender? Así es.

El aprendizaje es la capacidad de adquirir conocimientos y habilidades a través de la experiencia, el estudio o la observación. Los niños cuando pequeños son como esponjitas, que absorben todo a su alrededor, por lo que todo el tiempo están aprendiendo.

¿Alguna vez te has preguntado cómo aprenden tus hijos? Los niños aprenden de diferentes maneras según su personalidad. Hay quienes aprenden fácilmente por medio de imágenes, otros aprenden mejor escuchando o también quienes aprenden mejor a través de la lectura. Si tus hijos aprenden mejor a través de imágenes puedes reforzar su estudio mediante dibujos, mapas o vídeos educativos.

Si aprenden mejor escuchando, puedes realizar lecturas en voz alta, rimas o canciones sobre el tema que desees enseñarle.

O si aprenden mejor leyendo es importante que amplíes su vocabulario con juegos de palabras como sopas de letras o crucigramas.

¿Te gustaría fortalecer el aprendizaje de tus hijos? Te compartiré 3 pasos para lograrlo:

Primero: celebra los hijos que tienes, junto con sus destrezas, logros e individualidad. Para eso te reto a escribir 12 cualidades o capacidades de tus hijos.

Segundo: acepta y reconoce tu rol como profesor. Los padres son los primeros profesores de sus hijos.

Tercero, reconoce las emociones de tus hijos y escucha su punto de vista. Esto genera confianza en ellos y su aprendizaje será significativo.

Independientemente de la forma en que aprenda tu hijo, en el proceso de aprendizaje es fundamental mantener la motivación.

Es importante que como padres generes actividades y espacios de aprendizaje según los intereses y necesidades de ellos.

Cápsula #20: APRENDER ASOCIANDO ES TODO UN ARTE

Imagina que vas por la calle y de repente escuchas aquella canción que colocaron en tu graduación, ¿qué recordaste? Así es, las emociones que experimentaste en ese día tan especial.

Esto que acabamos de percibir se llama aprendizaje por asociación, el cual como su nombre lo indica, es aquel que se da por medio de la asociación de uno o más conocimientos y experiencias. Gracias a éste sabemos que el sol nos da calor o que la paloma es el símbolo de la paz.

Este tipo de aprendizaje nos puede ayudar al desarrollo de hábitos en nuestros hijos y lo vemos cuando, por ejemplo:

- Les enseñamos a identificar qué ingredientes tiene un plato detectando cada sabor y relacionándolo con recuerdos o experiencias.
- Aprenden del ejemplo de otras personas sin

tener una experiencia propia.

- Relacionan fácilmente una frase célebre con su autor.

•

Hoy te compartiré algunas recomendaciones para fortalecer el aprendizaje asociativo:

- Todo lo que les enseñes a tus hijos hazlo siempre con una actitud positiva y una sonrisa en tu rostro, de esta manera ellos asociarán que aprender es divertido e interesante.
- Cuando observes un mal comportamiento en tus hijos es importante que los corrijas con firmeza y les expreses tu enojo, así ellos identificarán que no deben repetir el mismo comportamiento porque genera una consecuencia negativa.
- Utiliza el nombre adecuado de los objetos, esto evitará que tus hijos tengan un concepto errado de los mismos.

Generar emociones significativas en tus hijos fortalecerá su aprendizaje asociativo.

Cápsula #21: EL APRENDIZAJE QUE DEJA HUELLA

¿Alguna vez te has preguntado por qué recuerdas algunas cosas del colegio más que otras? Por ejemplo, recuerdas cómo multiplicar, pero no los presidentes del frente nacional. Esto sucede porque multiplicar lo aplicas en tu vida diaria, es decir, fue significativo.

El aprendizaje significativo se produce cuando se relacionan los nuevos conocimientos con lo que ya hemos aprendido y se dota de un significado.

Para que el aprendizaje sea significativo, se comprenda y se mantenga en la memoria de los niños, es importante que el contenido sea relevante y se asocie siempre con una emoción positiva. Por ejemplo, si deseas reforzar las tareas de tus hijos, te invitamos a que hagas uso de diferentes estrategias lúdicas como el canto, el baile, vídeos o cuentos, que les generarán emociones agradables y gran motivación por aprender.

¿Te gustaría que tus hijos desarrollaran aprendizajes significativos? Te compartiré algunos tips para lograrlo:

- Cada niño es responsable de su aprendizaje y tiene su propio ritmo. Es importante que los acompañes en este proceso y les des el tiempo que sea necesario para aprender.
- Ayúdales a razonar mediante preguntas que llenen de sentido su aprendizaje, como, por ejemplo, ¿qué crees que es? ¿para qué sirve?
- Promueve la curiosidad de tus hijos. Facíltales juegos o actividades donde puedan crear diferentes figuras o escenarios.
- Equipa tu hogar con materiales de estudio, por ejemplo, libros, juegos educativos y útiles escolares.

Recuerda que el acompañamiento de los padres en el hogar, es fundamental para que tus hijos desarrollen habilidades, destrezas y aprendizajes significativos.

Cápsula #22: EL VALOR DE APRENDER CON LOS DEMÁS

Este aprendizaje se basa en desarrollar hábitos de trabajo en equipo, tiene como objetivo construir conocimientos a través de competencias sociales y de la autonomía e iniciativa propia.

La familia es el primer lugar donde se da el aprendizaje cooperativo, lo vivimos a diario cuando distribuimos las actividades del hogar, ayudamos a nuestros hijos con sus tareas y también cuando asistimos a los encuentros entre padres del colegio y la Fundación.

El aprendizaje cooperativo trae muchos beneficios para la familia porque ayuda a que se construyan lazos de unión, solidaridad y empatía; además permite que los integrantes se responsabilicen de sus actividades y así cumplir las metas acordadas.

Es importante valorar y agradecer por cada actividad que se realice. Por ejemplo, si tus hijos

colaboran organizando la mesa a la hora de comer, agradéceles por su ayuda.

¿Te gustaría que tus hijos desarrollen el aprendizaje cooperativo en casa? Estoy segura de que tu respuesta es sí, por eso te compartiré algunas estrategias:

- Sin importar la edad incluye a tus hijos en las labores del hogar, esto ayudará a que aprendan a trabajar en equipo y a cumplir metas en común.
- Realicen actividades juntos como armar un rompecabezas, cocinar o practicar deportes como el fútbol o el baloncesto. Al hacerlo asegúrate de que tus hijos mantengan una actitud de escucha y respeto ante las opiniones y aportes de los demás.
- Enseña a tus hijos la humildad, que significa aprender mucho de los demás, así la experiencia de aprender cooperativamente será divertida y gratificante.

Cápsula #23: **DESCUBRIENDO EL CIENTÍFICO QUE LLEVAS DENTRO**

Los niños desde muy pequeños desarrollan el espíritu investigativo en todo lo que hacen, sin embargo, con el pasar de los años esta habilidad se pierde si no se fortalece en el hogar ni en la escuela.

Como padres tenemos el reto de incentivar y mantener el espíritu investigativo en nuestros hijos, puesto que es en el hogar donde ellos empiezan a cuestionarse sobre el porqué de las cosas.

Nuestros hijos nos formulan constantemente preguntas sobre el funcionamiento de lo que los rodea, y es ahí donde debemos aprovechar al máximo esta oportunidad para elogiar su interés por aprender.

¿Te gustaría que tus hijos desarrollen un pensamiento investigativo? Te invito a poner práctica las siguientes recomendaciones, recuerda que el espíritu investigativo se cultiva desde casa:

Primera: los experimentos caseros pueden ser una herramienta perfecta, sin embargo se deben hacer en compañía de un adulto responsable.

Segunda: deja que lo intenten. Dales espacio para que solucionen de manera autónoma los problemas que les surgen respecto al manejo de un objeto o situación. Siempre tendrás tiempo de orientarles, aconsejarles, por lo tanto, permíteles que prueben.

Tercera: dirige sutilmente su aprendizaje. Si ves que les cuesta resolver un problema o afrontar una situación, no les des la respuesta. Trata de que la deduzcan por medio de pistas o haciéndoles preguntas para que ellos mismos encuentren la solución.

Cuarta: utiliza el juego y la imaginación. Proponles retos o problemas cotidianos para que intenten resolverlos, ve un poco más allá y pídeles que imaginen diferentes alternativas de solución.

Cápsula #24: SIEMBRA LA SEMILLA DEL CONOCIMIENTO Y COSECHARÁS ÉXITOS.

La educación es fundamental para que nuestros hijos desarrollen sus talentos, potencien su imaginación y tengan grandes oportunidades de desarrollo personal y social.

Como padres tenemos altas expectativas de nuestros hijos, queremos que alcancen el éxito en todo lo que hagan y los apoyamos para enseñarles la importancia del esfuerzo y la laboriosidad. Pero ¿qué pasa cuando ellos bajan su rendimiento académico? Esto no solo depende de la capacidad intelectual de nuestros hijos.

Los padres tenemos un papel importante en el desarrollo de sus habilidades, es por eso que debemos acompañarlos cuando presentan dificultades, conocer las causas y dar solución. Las causas pueden ser múltiples: falta de atención y concentración, baja motivación, problemas familiares, dificultades visuales o malos hábitos alimenticios, entre otros.

¿Qué podemos hacer ante esto? Te compartiré algunas recomendaciones que te resultarán muy útiles:

- Habla con tus hijos de forma asertiva, escucha los motivos por los cuales presentaron dificultades en el colegio, esto te permitirá darte cuenta en qué los puedes ayudar.
- Comunícate con los profesores, pregunta por sus avances y sus principales dificultades para que puedan reforzarlas en casa.
- Asegúrate de que tus hijos nivelen sus conocimientos en las asignaturas que requieren refuerzo, así podrán avanzar en temas más complejos que impliquen aprendizajes previos, como las matemáticas.
- Motívalos a que evalúen sus progresos pidiéndoles que diariamente califiquen su trabajo en una escala del 1 al 10, para que puedan ver su desempeño y darse cuenta en qué pueden mejorar cada día hasta alcanzar la excelencia.

MÓDULO 2:

*Adaptándonos
al cambio*



Cápsula #25: NIÑOS AUTÓNOMOS PADRES FELICES

Cada día nuestros hijos se enfrentan a diferentes actividades que los retan a nivel intelectual o personal y a través de esto van consolidando su autonomía realizando por sí mismo sus tareas o trabajos del colegio.

En ocasiones los ayudamos, pero ¿cuál debería ser el límite de nuestra intervención? La respuesta es simple, debemos apoyarlos si no comprenden lo que deben hacer y brindarles los elementos necesarios para esto, como: libros, diccionarios o computador; una vez nos aseguremos que pueden avanzar, debemos dejarlos que las resuelvan solos.

¿Sabías que los niños que realizan sus tareas de manera autónoma tienen mayor concentración y creatividad? Así es, la autonomía tiene más beneficios de lo que imaginas. Fomenta la iniciativa y el esfuerzo, aspectos importantes para lograr metas. Ayuda a construir su autoestima y contribuye a su felicidad.

Ahora te compartiré algunas recomendaciones para desarrollar la autonomía de tus hijos en la realización de tareas:

- Poco a poco déjalos que realicen sus tareas solos, no olvides motivarlos y supervisar la calidad de éstas, así les enseñas que deben hacer las cosas con laboriosidad.
- Aclárales que la responsabilidad de hacer las tareas es suya, tú estás solo para apoyarlos en lo que necesiten. Por ejemplo, si olvidan hacer una tarea o se equivocan, deben asumir las consecuencias, como explicarle a la profesora por qué no la hizo o corregir sus errores y presentarla bien.

Ten presente que niños autónomos, padres felices.

Cápsula #26: PADRES Y DOCENTES UNIDOS, EDUCACIÓN EFECTIVA

El colegio es el segundo lugar para el desarrollo social y emocional de nuestros hijos después de la familia.

Los docentes permanecen gran parte del tiempo junto a los niños orientándoles y enseñándoles, una tarea titánica, y nosotros como padres nos preocupamos porque nuestros hijos reciban la mejor educación.

Te pregunto: ¿eres de los padres que se relaciona con los profesores de sus hijos constantemente? Tal vez sí o tal vez no mucho, y esto se debe a que en ocasiones te concentras en las actividades que tienes a cargo como el trabajo o las labores del hogar.

¿Te gustaría conocer algunas recomendaciones para mejorar tu relación con los docentes de tus hijos? Estoy segura de que sí. Presta mucha atención:

- Confía en los profesores y en la educación que les imparten, debes estar convencido de que ellos están en buenas manos.
- Si tienes alguna inquietud, dirígete al docente con respeto, pregunta y aclara la información, de esta manera te sentirás más tranquilo.
- Participa en los grupos de WhatsApp que organiza el colegio, esto te permitirá estar en contacto con los profesores, las actividades y el avance de tus hijos.
- Asiste a los encuentros de padres y a las reuniones a las que te invite el colegio o la Fundación, solicita reuniones personalizadas si lo consideras necesario, así podrán compartir información importante de tus hijos.
- Evita hacer comentarios desagradables de los profesores a tus hijos, ya que esto puede causarles una impresión negativa sobre ellos.

Los profesores son buenos aliados de los padres en la educación de tus hijos.

Cápsula #27: EL PUENTE QUE ROMPE LA BRECHA DIGITAL

Muy seguramente te preguntaste cuando iniciamos las clases virtuales ¿y ahora cómo me comunico con los profesores de mis hijos? ¡No fuiste el único!

La mayoría de padres tuvieron la misma inquietud. Pese a las dificultades se crearon varios canales de comunicación. Muchos docentes activaron grupos de WhatsApp, otros enviaron mensajes por correo electrónico, realizaron llamadas personalizadas o convocaron a reuniones a través de plataformas como Meet o Zoom. Esto les permitió a los padres estar al tanto de los avances de los niños en sus actividades académicas. Así se comprobó que el trabajo en equipo entre padres y docentes es la mejor estrategia para lograr los objetivos.

Este año continuamos con el proceso de educación virtual y en algunos casos en alternancia, por lo tanto, te compartiré unos tips para manejar una adecuada comunicación con los profesores de tus hijos. Toma nota:

- Lleva por escrito las preguntas que desees formular para obtener respuestas concretas.
- Al establecer una conversación asume una actitud positiva y de respeto.
- Si tienes sugerencias sobre la dinámica de las clases, la metodología de trabajo o las actividades, plántelas de manera respetuosa, eso sí, no sin antes reconocer el esfuerzo que hacen los docentes para continuar con su labor.
- Reconoce que tanto docentes como tú, son responsables del proceso de formación de tus hijos, por lo tanto, es bueno manejar en conjunto un plan de motivación para el estudio.

Estas transformaciones han permitido que tus hijos observen cómo tú has implementado las herramientas para romper esa brecha digital promoviendo habilidades tecnológicas en los niños.

Cápsula #28: LA ESCRITURA LIBERA NUESTROS PENSAMIENTOS

La escritura es uno de los aprendizajes más importantes en la vida de una persona, porque nos permite expresar por escrito nuestros pensamientos, emociones e intereses. Por ejemplo, cuando los niños escriben sus emociones aprenden a identificarlas y a expresarlas, por ende, empiezan a ser empáticos y solidarios con los demás.

Por eso, es importante desarrollar el hábito de la escritura en los niños desde casa porque esto les permitirá expresar sus emociones y pensamientos de manera escrita con mayor facilidad, desarrollando su creatividad y permitiéndoles.

La escritura es uno de los aprendizajes más importantes en la vida de una persona, porque nos permite expresar por escrito nuestros pensamientos, emociones e intereses. Por ejemplo, cuando los niños escriben sus emociones aprenden a identificarlas y a expresarlas, por ende, empiezan a ser empáticos

y solidarios con los demás. organizar sus ideas para que se conviertan en mejores lectores.

Es importante que en el hogar hagamos de este proceso una experiencia agradable, llena de sentido y significado, donde no se generen angustias frente a las equivocaciones, sino que éstas sirvan para fortalecer el aprendizaje de nuestros hijos.

¿Cómo fomentar la escritura en casa? Te compartiré algunas recomendaciones prácticas:

- Cuando tus hijos estén aprendiendo a escribir, pregúntales qué quieren contar y ayúdalos a organizar las ideas en partes.
- Para mejorar la letra de tus hijos anímalos a realizar ejercicios de caligrafía.
- Motiva a tus hijos a escribir un diario en donde registren las actividades más importantes de cada día.
- Juega con toda la familia a elegir 10 objetos de la casa y hacer una frase con cada uno de ellos.

Cápsula #29: LA ORTOGRAFÍA: DIFERENCIA EN EL APRENDIZAJE

Que nuestros hijos aprendan ortografía es esencial para su desempeño escolar ya que esto les ayuda a desarrollar el pensamiento, el lenguaje y la memoria. Además, es un aprendizaje que se mantiene a lo largo de la vida.

Cuando un niño tiene buena ortografía, puede comprender mejor el significado de las palabras, y se motiva a mejorar la forma en la que escribe. ¿Te gustaría ayudar a tus hijos en este proceso? Seguro que sí. Por eso te compartiré algunas estrategias prácticas que te ayudarán:

- Cuando acompañes a tus hijos a realizar sus tareas, asegúrate de ir revisando su ortografía y no les dejes pasar ningún error, si no estás seguro de alguna palabra puedes utilizar un diccionario y enseñarles a tus hijos a hacerlo.

- Practica dictado de palabras u oraciones cortas con tus hijos, estas actividades son muy constructivas para ellos, porque les permite darse cuenta que errores han cometido y cómo es la forma correcta de escribir la palabra.
- También puedes acudir a recursos didácticos como aquellos donde tus hijos unan una imagen con el nombre correcto, jugar ahorcado, sopa de letras o leer los anuncios publicitarios cuando salen de casa.
- Practicar lectura puede ser muy beneficioso para aprender ortografía, si a tus hijos les cuesta realizar esta actividad, pueden hacerlo juntos por lo menos 30 o 40 minutos diarios.
- Aprovecha cualquier momento para enseñar ortografía, cuando vean películas activa los subtítulos para que tus hijos y toda la familia pueda leer.

Ten presente que la buena ortografía marca la diferencia en tu mensaje.

Cápsula #30: ALIMENTACIÓN SANA, HOGAR SANO

Desde que llegó el Covid-19 al mundo, nuestra vida y rutina diaria han dado un giro inesperado.

Actividades que solían ser presenciales como trabajar y estudiar se han trasladado a nuestros hogares, allí hemos aprendido a valorar cosas muy importantes como, la salud, nuestro trabajo y la unión familiar.

Una manera de fortalecer la unión familiar y mejorar la salud es dándole relevancia a nuestra alimentación. Ésta es muy importante para el desarrollo, crecimiento y aprendizaje de nuestros hijos.

¿Sabías que una adecuada alimentación influye en nuestro sistema de defensas ante enfermedades? Así es, por eso te compartiré algunas recomendaciones que te ayudarán a incluir alimentos saludables en casa:

Primera: consume alimentos como cereales, el

maíz o el arroz son una gran opción. También puedes optar por cocinar legumbres como las lentejas o frijoles, y para complementar prepara alimentos de origen animal como lo son: la carne, el pescado o huevos.

Segunda: ahora que estás más tiempo en casa, supervisa la ingesta de dulces o galguerías que consumen tus hijos.

Tercera: crea un horario por semana donde describas el menú de las comidas, esto te servirá para conocer los ingredientes que necesitas comprar y calcular la porción para que cada integrante de la familia quede satisfecho.

Cuarta: invita a tus hijos a que te acompañen a cocinar y a comer juntos, de esta manera se crean rutinas saludables, se fortalecen los lazos familiares y es una forma muy divertida de que tus hijos aprendan más cosas de ti.

Cápsula #31: SABOREANDO UNA NUEVA EXPERIENCIA

Estoy segura que en ocasiones le has dicho a tus hijos lo siguiente: cómete las verduras, tómate la leche, debes alimentarte bien. Es importante para ellos, pero cuando no lo hacen, las horas de las comidas se pueden convertir en un tormento.

¿Te ha pasado que te dicen que el pescado no les gusta, cuando ni siquiera lo han probado? Para esto tienes dos opciones: La primera es dar por hecho que este alimento no les gusta y dejar de prepararlo, y la segunda es acompañarlo con alimentos que ellos prefieren, como papas a la francesa.

Por eso quiero compartirti algunas recomendaciones para que tus hijos coman de todo. Toma atenta nota:

- Maneja una dieta variada en frutas, verduras y proteínas, cuando ellos ven que disfrutas consumir estos alimentos, desearán hacer lo mismo.

- Haz atractivos tus platos, proponles a tus hijos juegos, como por ejemplo por cada alimento de un color diferente que prueben cada semana, tendrán la oportunidad de escoger el menú de la comida por un día.
- Invita a tus hijos a que te ayuden en la preparación de la comida, esta es una buena estrategia para lograr que quieran probarlas.
- Comparte con ellos la historia y los beneficios de los diferentes alimentos, aprovecha y revisa en internet o en los libros imágenes de su cultivo, cuidados o preparación, de esta manera se motivarán a probarlos.
- Si observas que el apetito de tus hijos es notablemente bajo, puedes consultar a un médico para descartar cualquier problema de salud.
- Es necesario que tengas paciencia y respires profundo. Evita frustrarte y recurrir a castigos ya que pueden negarse a comer.

La buena disposición y tu comprensión son esenciales para probar nuevos alimentos.

Cápsula #32: UNA FAMILIA MOTIVADA ESTÁ CERCA DE SUS SUEÑOS.

Todos los días al levantarnos tenemos una fuerza o un impulso que nos lleva a realizar diferentes actividades, por ejemplo, ver a nuestros hijos felices nos motiva a diario a darles todo para que crezcan con todas las oportunidades.

La motivación es importante para alcanzar el éxito, por eso te invito a que cada día la cultives en tus hijos.

¿Sabías que los padres que crean en su hogar un ambiente orientado hacia el esfuerzo y dedicación logran que sus hijos se sientan motivados y dispuestos a aprender? Sí, pues al educarlos con esta virtud siempre tendrán una actitud positiva, confianza en sí mismos, en su futuro y en lo que son capaces de hacer para lograr sus metas.

Estoy segura de que te encantaría poner esto en práctica. Te compartiré algunas recomendaciones:

- Ten altas expectativas de tus hijos, si esperas que a ellos les vaya bien en todo es posible que su motivación aumente y tengan más probabilidades de vencer algunos obstáculos a los que quizás se puedan enfrentar estudiando virtualmente.
- Utiliza palabras alentadoras para motivarlos y menciónales que valoras su esfuerzo, esto te ayudará a que tus hijos se evalúen a sí mismos de forma positiva.
- Ayuda a que tus hijos perciban el aprendizaje como un acto divertido y no sólo como la tarea obligatoria de estar sentado detrás de un escritorio o computador.
- Ofréceles actividades divertidas en las que aprendan algo, por ejemplo: lean un cuento y analicen entre todos sus personajes, esto les permitirá expresarse con tranquilidad.

Una familia motivada está más cerca de sus sueños.

Cápsula #33: LA ARMONÍA, UN GRAN TESORO FAMILIAR

El aislamiento social que vivimos por varios meses puso a prueba a muchas familias sobre cómo vivir en armonía.

Algunos padres encontraron en ello una oportunidad para ver crecer a sus hijos y compartir tiempo de calidad con ellos, para otros padres fue todo un desafío mantenerse trabajando, al tiempo acompañando a sus hijos en sus clases y realizando las labores del hogar. Aspectos que pudieron amenazar la convivencia y la paz familiar.

Cuando decidimos conformar una familia asumimos la responsabilidad de crear un ambiente seguro y confiable y para esto es necesario que exista armonía. Este valor permite que experimentemos paz, tranquilidad y felicidad en nuestros hogares.

Es importante que en la familia reine la armonía porque ésta propicia el bienestar, emociones positivas y el disfrute de pequeños detalles como

por ejemplo sentarnos a cenar en familia o comer un helado, actividades inolvidables.

¿Te gustaría que cada día tu familia se entrene en la armonía? Seguro que sí, por eso te competiré algunas estrategias prácticas para lograrlo:

- Analiza cuáles son las fortalezas y debilidades de tu familia. Por ejemplo, si tienen dificultades para distribuir las responsabilidades económicas del hogar, con tu pareja acuerden quién debe pagar cada cosa.
- Asegúrate que la relación entre tus hijos sea armoniosa, propicia espacios para que compartan juntos, sean solidarios y se apoyen entre sí.
- Si sientes que pierdes la paciencia cuando algo no anda bien, date un espacio para pensar acerca de las palabras que dirás y la forma en que vas a solucionarlo, esto evitará conflictos, peleas o malos entendidos.

Cápsula #34: FAMILIA UNIDA...FAMILIA EXITOSA

En algunas ocasiones hemos confundido y relacionado el éxito de la familia con sueños como viajar por el mundo, tener un carro grande y lujoso o una gran casa con muchas habitaciones.

La realidad es que el verdadero éxito de la familia se refiere a que tanto padres como hijos se sientan amados, respetados y aceptados. Es tener la certeza que sus proyectos y sueños pueden ser compartidos para que entre todos se apoyen y así los puedan alcanzar. La armonía y la unión son factores fundamentales para esto.

Ahora bien, te preguntarás ¿Qué puedo hacer para que mi familia sea exitosa? Pues te cuento que con unos pasos muy sencillos lo puedes lograr; incluso, puede que ya implementes en casa algunos:

- Ora en familia: esto generará paz interior y fortaleza espiritual. Tendrán la posibilidad de agradecer por todo lo que

tienen y pedir por las necesidades de cada uno.

- Comparte las comidas: si bien es cierto que las diferentes actividades les impiden reunirse para desayunar, almorzar y cenar juntos entre semana, pídele a tu pareja e hijos que organicen su tiempo para que lo puedan hacer los fines de semana.
- Retoma las tradiciones familiares: no hay nada más fascinante que celebrar las fechas especiales como los cumpleaños, el día de la madre, del padre o la celebración de navidad. Estos espacios pasan de generación en generación dejando huellas imborrables.
- Establece metas: siéntate con tu pareja e hijos y define metas por las cuales todos pueden trabajar y aportar para alcanzarlas. Por ejemplo: ahorrar para comprar un computador nuevo.

Ten presente que una familia unida, es una familia exitosa.

Cápsula #35: EL PERDÓN: LA MEJOR MEDICINA

Te suena familiar la siguiente expresión: "Por favor perdóname" Estoy segura que en algún momento te han dicho o tú la has dicho.

Perdonar significa disculpar a alguien que nos ha ofendido o no tener en cuenta su falta.

El perdón se basa en el amor sincero, ya que el amor "no lleva cuenta del daño" (1 Corintios 13:4, 5). El perdón no solamente se da con otras personas sino también con nosotros mismos, porque a veces estamos dolidos y resentidos por un acto que pudiéndose controlar no lo hicimos. Este error es el que nos hace sentir culpables y poco valiosos. Sabemos que nuestro corazón ha sanado y hemos perdonado realmente cuando podemos recordar a esa persona o situación sin dolor.

¿Sabías que el perdón es la puerta de entrada para que reine la armonía, la confianza y el amor en la familia? Si, así como lo oyes, los padres y los hijos que toman cada día la valiente

decisión de perdonar y pedir perdón sin importar las circunstancias, son aquellos que logran experimentar la verdadera paz y reconciliación en su hogar.

Cuando nuestros hijos aprenden a perdonar los errores de sus hermanos o amigos, e incluso los nuestros, se están preparando para ser mejores padres y con toda seguridad establecer relaciones interpersonales duraderas.

Igualmente, como padres debemos estar preparados para perdonar los errores de nuestros hijos, porque no hay muestra más sincera de amor que el perdón y cuando éste se cultiva al interior de la familia se crean lazos afectivos que perduran por siempre.

Cuando perdonamos nos demostramos a nosotros mismos, que nuestra capacidad de amar es más grande que el dolor.

Cápsula #36: LAS DEMOSTRACIONES DE CARIÑO

Qué felicidad la que experimentas cuando llegas a casa después de una jornada larga de trabajo y tus hijos te reciben con una sonrisa en su rostro, un abrazo o con la pregunta: mami o papi ¿cómo te fue hoy?

Todas estas acciones son muy importantes y fortalecen los lazos afectivos en la familia, porque es allí donde nuestros hijos crean el primer vínculo afectivo, aquel que marcará su vida de manera significativa.

Un niño que crece en un hogar donde reina el amor y las manifestaciones de cariño, se sentirá amado, confiado y seguro porque sabe que es aceptado por las personas más importantes de su vida, sus padres.

¿Te gustaría fortalecer los lazos afectivos en la familia? Presta mucha atención y pon en práctica los 4 tips que te compartiré:

Primero: haz de la hora de la comida un momento mágico. Además de compartir los alimentos juntos, date la oportunidad de escuchar a tus hijos y entablar conversaciones genuinas donde cada uno pueda expresar libremente sus emociones y anhelos.

Segundo: comparte historias, juegos y fotos con tus hijos. Aparta 10 o 15 minutos de tu día para dedicarlos de manera especial a tu familia.

Tercero: establece un espacio para jugar con tus hijos o realizar actividades de entretenimiento. Descubrirás lo maravilloso que es pasar tiempo de calidad con tus seres amados.

Cuarto: haz de las demostraciones de cariño un ingrediente esencial en tu vida. Demuéstrales tu amor por medio de abrazos, besos, detalles como un chocolate, pero no pases por alto esta valiosa oportunidad de compartir con tus hijos. Fortalece los lazos afectivos en la familia y notarás la diferencia.

Cápsula #37: SIRVE CON EL TALENTO

Eres un buen jugador de fútbol, se te facilita hablar en público o administras los recursos con habilidad, bueno, ¡es hora de poner tus talentos al servicio de los demás!

Los talentos son habilidades innatas que cada persona tiene para destacar en uno o varios ámbitos de su vida, formando parte de su identidad y diferenciándolo de los demás.

Un talento no es algo que debemos esconder u ocultar, por el contrario, éste adquiere un verdadero significado cuando lo ponemos al servicio de los demás.

La familia cumple un papel fundamental en el desarrollo de los talentos, porque es allí donde desde muy temprana edad empiezan a florecer las habilidades de nuestros hijos. Como padres podemos convertirnos en unos excelentes cazatalentos ya que tenemos el privilegio de observarlos todo el tiempo.

Una forma de enseñarles a nuestros hijos a poner sus talentos al servicio de los demás es haciendo uso de ellos en la familia. Para lograrlo te propongo lo siguiente:

- Si tu hijo sabe dibujar o pintar muy bien, dale la oportunidad de elaborar las carteleras de su colegio o de apoyar a alguien más en la realización de actividades artísticas.
- Si tiene el talento de cantar y en todo momento desea estar realizando esta acción, no lo critiques o regañes, déjalo que realice sus deberes o responsabilidades cantando, de paso alegrará a los que comparten con él.
- Si le gusta la lectura, motívalo para que organice un club de lectura con sus compañeros del colegio, o si es hábil con las matemáticas permítele que le explique y guíe a sus hermanos y amigos, de esta manera todos aprenderán y se divertirán.

Nunca será más grande el talento que cuando se aprende a servir con él.

Cápsula #38: MENTE SANA, CUERPO SANO.

Cuando se reportó el primer caso de Covid-19 en Colombia, no pensamos que el gobierno dictaría medidas tan estrictas como permanecer en casa todo el tiempo. Esta situación nos ocasionó incertidumbre y preocupación por el futuro, emociones que afectaron la salud mental de algunas personas.

La salud mental es el bienestar emocional, psicológico y social que tenemos cada día para enfrentar las situaciones de la vida e influye en la forma como pensamos, sentimos y actuamos. Nuestra mente dirige la forma como tomamos decisiones y nos relacionamos con la familia, amigos o conocidos. Tener una mente sana es importante porque nos permite estar saludables físicamente y emocionalmente, trabajar de forma productiva, crear un hogar amoroso para nuestros hijos y enfrentar de manera adecuada el estrés o las preocupaciones.

¿Te gustaría conocer estrategias efectivas para cuidar tu salud mental y la de tu familia?

- Mantén una actitud positiva y de diálogo reuniéndote a diario con tu familia y hablando sobre lo que les preocupa, lo que esperan y cómo van a sobrellevar la situación que están viviendo.
- Aplica las reglas de oro de la salud, durmiendo 8 horas diarias, alimentándote de forma saludable y realizando actividad física.
- Conserva tus horarios y rutinas, como bañarte y vestirte, elabora una lista de actividades del día, de esta manera te mantendrás activo. Invita a tus hijos y pareja a hacer lo mismo.
- Practica la gratitud, puedes hacerlo escribiendo en un diario todas aquellas cosas que has aprendido durante la pandemia y lo que has podido conservar pese a las dificultades.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, por eso te invito a que cuides la tuya y la de tu familia.

Cápsula #39: LA CALMA: SENDERO DE AMOR Y PAZ

Un conflicto con tu pareja, una deuda de dinero, la pérdida del trabajo o la llegada del Covid 19 ¿Alguna de estas situaciones te han quitado la calma?

La calma es un estado emocional en donde se experimenta paz y tranquilidad. La podemos sentir cuando visitamos la naturaleza o estamos dormidos y no sentimos ruido.

En un hogar donde se mantiene la calma, los hijos se contagian de ella. Si ellos ven que controlas tu tono de voz y actúas de manera moderada ellos también lo harán.

La calma nos permite controlar nuestras emociones, no actuar de forma impulsiva y nos ayuda a decidir de una manera más estratégica para saber qué manejo darle a cada situación y así no cometer errores que puedan afectarnos a nosotros o a los demás.

¿Te interesaría conocer 3 estrategias para mantener la calma cuando no sabes qué hacer? Si tu respuesta es sí, escucha con atención:

- Confía en ti y en tus posibilidades, si ahora estás buscando trabajo, sé constante y no abandones tus objetivos, conservando la calma encontrarás las mejores alternativas.
- Imagínate la situación que estás viviendo como si tú no fueras el protagonista de ella, y la estuviera viviendo otra persona, por ejemplo: si no consigue dinero suficiente para cumplir con sus obligaciones en casa ¿qué consejo le darías? Esto te ayudará a evaluar cómo debes actuar sin estresarte.
- Practica ejercicios de respiración, cuenta hasta 10 y si es necesario aléjate de la situación, esta estrategia es efectiva para evitar actuar de manera violenta o decir cosas que no quieres. Ten presente que la calma nos dirige por senderos de amor y paz.

Cápsula #40: LA ESPERANZA VENCE LOS MIEDOS

En la vida solemos tener esperanza sobre muchas cosas. Por ejemplo, esperamos que se cumplan nuestros sueños, que llegue nuestro trabajo ideal o que nuestros hijos tengan la mejor educación y sean personas de bien. Sin embargo, este tiempo nos ha traído grandes retos familiares, laborales y económicos, los cuales nos han generado sentimientos de frustración, angustia e inseguridad. Pero no debemos olvidar que siempre hay una luz de esperanza.

Debemos pensar que el mañana traerá nuevas oportunidades y que lo que ahora nos puede parecer una gran dificultad más adelante lo recordaremos como un aprendizaje necesario para crecer como familia y agradecer cada minuto de vida.

Entonces, ¿cómo levantarnos cada día esperanzados y con el mejor ánimo? Te invito a que pongas en práctica lo siguiente:

- Enfócate en lo que tienes ahora y no en lo que sientes que te hace falta. De esta manera descubrirás que la vida es el mejor regalo que tienes.
- Para conservar la esperanza confía en que eres fuerte y valiente, lo suficiente para salir de cualquier dificultad.
- Elimina de tu mente lo negativo, mantener una actitud optimista te ayudará a sentirte mejor, quita de tu vocabulario las frases "Ya no hay nada que hacer", "Yo no creo que esto pase".
- Evita rodearte de personas negativas que todo el tiempo se quejen por algo, esto puedes trabajarlo con tu familia, enséñales que detrás de un mal día o alguna dificultad hay una gran oportunidad para evaluar nuestros errores y conseguir grandes cosas.

Deja que la esperanza sea más fuerte que tus miedos.

Cápsula #41: ¿CÓMO VENCER LA INCERTIDUMBRE?

¿Alguna vez has sentido miedo o preocupación por el futuro?

Si es así, entonces has experimentado la incertidumbre, un sentimiento que nos produce inseguridad y temor ante algunas situaciones cotidianas de nuestra vida. Por ejemplo: nuestros hijos se preguntan si pasarán el examen y nosotros nos preguntamos por la crianza de ellos y si estaremos tomando las mejores decisiones para su bienestar.

Cuando inició la pandemia la mayoría de las personas experimentaron incertidumbre, no sabíamos cuánto tiempo iba a durar, ni cuándo regresaríamos a la normalidad, lo único que teníamos claro era que debíamos proteger nuestra salud y la de nuestros familiares.

La incertidumbre hace parte de nuestra condición porque no podemos prever lo que pasará, por eso, sentimos miedo cuando enfrentamos algo nuevo.

Hoy quiero contarte cómo puedes actuar cuando sientas incertidumbre:

- Identifica la emoción que te produce inseguridad, acéptala, entiéndela y trata de no enfadarte o frustrarte por sentirla.
- Pierde el miedo al cambio, la vida es una constante de ello. Lo que puedes hacer es tomarte el tiempo suficiente para pensar en aquellas decisiones que consideras importantes para el futuro de tus hijos y el tuyo. Por ejemplo: ahorrar para su educación y para tu vejez.
- Evita que la incertidumbre se convierta en el centro de tus pensamientos y emociones. Lo mejor que puedes hacer es disfrutar del presente y de los momentos más maravillosos con tu familia.
- Se flexible y no pretendas tener todo bajo tu control, hay situaciones que podemos prever y otras que no, como las enfermedades.

¡Sonríe, disfruta y agradece!

Cápsula #42: LA FE CON ACCIONES PRODUCE FRUTOS

La fe es un sentimiento que nos llena de confianza y seguridad en que todos los problemas se solucionarán para nuestro bienestar y el de los demás.

Sabemos que sentimos fe cuando somos pacientes y comprendemos que en algún momento llegarán las oportunidades que tanto anhelamos. La fe necesita de acciones para poder experimentarse.

Tenemos que trabajar y esforzarnos al máximo para sortear los obstáculos y aprovechar las oportunidades que se nos presenten. Por ejemplo: algunas personas tienen fe en que van a conseguir su casa propia. Pero para lograrlo se necesita el compromiso de ahorrar a lo largo de la vida para poder alcanzarlo.

O si tenemos la fe en que, a pesar de nuestras actuales circunstancias económicas, nuestros hijos van a terminar un programa universitario, debemos actuar desde sus primeros años de

de vida inculcándoles siempre el valor del esfuerzo y la disciplina. Dando lo mejor de nosotros, podemos tener fe en que los resultados serán satisfactorios.

Ahora te preguntarás, ¿cómo puedo fortalecer mi fe cuando estoy pasando por momentos difíciles? Escucha estas recomendaciones que te daré a continuación:

Primero: si practicas alguna religión, apóyate en tu comunidad religiosa y haz parte activa de sus programas, estudia la palabra escrita y ora, con la esperanza de que todas tus circunstancias obren para tu bien.

Segundo: sé agradecido por lo que tienes, y piensa que muchas personas también atraviesan situaciones similares a la tuya o están luchando por lo que tú ya has conseguido.

Tercero: cuida tu salud emocional y cuídate de malos pensamientos o acciones impulsivas, esto te ayudará a ser más optimista y ver una solución más clara a los problemas.

Cápsula #43: **LOS PRINCIPIOS MORALES NO SON NEGOCIABLES**

Vivimos en un mundo que crece aceleradamente en el ámbito económico, científico y tecnológico, sin embargo, aunque el tiempo pasa y las generaciones cambian, hay algo que permanece, los principios morales, que son aquellos que indican lo que las personas deberían hacer o evitar en su vida.

Sin importar la edad, las experiencias vividas y la profesión que tengamos, nuestros valores o principios no cambian. Y es precisamente esto lo que debemos enseñarles cada día a nuestros hijos.

Nuestros abuelos, padres y demás familiares siempre nos inculcaron desde muy pequeños que los principios morales no son negociables, que para poder triunfar en la vida y alcanzar el éxito debemos ser íntegros y hacer el bien a los demás.

¿Te gustaría que tus hijos fueran reconocidos en todo lugar como personas dignas de imitar?

La clave está en cultivar desde ahora los principios morales en tu familia.

Te compartiré 3 tips para lograrlo:

Primero: reconoce y felicita siempre a tus hijos cuando observes en ellos comportamientos dignos de admirar como, por ejemplo, ayudar a otros, decir la verdad o respetar a sus padres.

Segundo: muéstrales ejemplos prácticos cada día de personas famosas e incluso familiares que han logrado triunfar y lograr sus sueños porque sus acciones iban de la mano con sus principios morales.

Tercero: conviértete en el mejor maestro de habilidades morales o valores para tus hijos, actuando siempre de manera coherente con tus principios en tu relación con ellos, con tu pareja y con quienes te rodean.

Recuerda siempre que los principios morales guiarán tu andar y el de tu familia.

Cápsula #44: TRABAJAR DESDE CASA, UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Estoy segura de que como padres en algún momento de nuestra vida llegamos a pensar ¡qué maravilloso sería poder trabajar desde casa y tener al mismo tiempo el privilegio de compartir en familia! Pues hoy, para algunos, este sueño se ha hecho realidad.

Tienen la oportunidad de trabajar desde casa y ver a sus hijos crecer. Sin embargo, esto no ha sido una tarea fácil. Muchos padres terminan su jornada de trabajo más agotados que de costumbre, pues deben interrumpir sus labores para prestarles atención a sus hijos, lo cual ha afectado sus emociones y la productividad laboral. Para que esto no siga sucediendo es importante que diariamente tomemos una pequeña dosis de autodisciplina.

Ten cuenta las siguientes recomendaciones:

Primera: prepara un espacio de trabajo cómodo y preferiblemente cerrado para evitar distracciones y explícales a tus hijos que no se

debe interrumpir.

Segunda: organiza en una agenda las actividades que debes realizar durante el día, tanto las del trabajo, como las del hogar. Esto te permitirá llevar un orden de cada función a realizar y no pasar por alto todo lo que tienes pendiente.

Tercero: establece una rutina clara para ti y para tus hijos. De tal manera que mientras estás trabajando, los niños sepan qué deben hacer sin que estés todo el tiempo pendiente de ellos.

Cuarto: evita en lo posible excederte en tu trabajo. Cumple de manera disciplinada el horario laboral optimizando al máximo el tiempo para que no tengas que quedarte trabajando hasta tarde en la noche y termines descuidando la relación con tus hijos y pareja.

Recuerda que trabajar desde casa, es un sueño hecho realidad.

Cápsula #45: PAUSAS ACTIVAS, UN HÁBITO SALUDABLE

¿Alguna vez has presentado dolor de espalda, cuello o cabeza mientras trabajas? Si es así, quiero decirte que existe una forma muy práctica y eficaz de evitar este tipo de malestar.

Te hablo de hacer uso de las pausas activas, las cuales consisten en breves descansos durante la jornada laboral que te ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo. Además, las pausas activas te permitirán disminuir el estrés, mejorar la concentración y prevenir lesiones musculares.

Si lo piensas con cuidado, mantenerse durante un gran periodo de tiempo en una misma posición afecta nuestro bienestar físico y psicológico. Es por eso, que ejercicios como girar nuestra cabeza a la derecha o izquierda, levantarse de la silla y estirar brazos y piernas pueden ayudar mucho a nuestro cuerpo.

¿Te gustaría hacer de las pausas activas un hábito en tu vida?

Hoy te compartiré algunos ejercicios que te serán muy útiles durante tu jornada laboral:

Primero: si trabajas todo el día frente al computador utiliza la regla 20-20 para descansar tus ojos. La cual consiste en mirar por 20 segundos a un objeto que esté a 6 metros de distancia cada 20 minutos.

Segundo: antes de realizar cualquier ejercicio de estiramiento, inhala y exhala cinco veces. Esto te permitirá manejar tu respiración durante las pausas activas.

Tercero: empuña tus manos fuertemente y ábre las estirando y separando los dedos. Sostén cada movimiento por cinco segundos y repite cinco veces. Este ejercicio relaja los músculos de las manos y disminuye el dolor de las articulaciones.

Si realizas pausas activas, tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Cápsula #46: QUE EL ESTRÉS NO TE CONTROLE

Cuando hablamos del estrés nos referimos a la tensión física o emocional que se produce de manera natural ante situaciones o pensamientos que nos resultan frustrantes o desafiantes.

Alicia trabaja desde casa, vive con sus dos hijas y esposo. Últimamente ha presentado fuertes dolores de cabeza y hombros. Permanece angustiada en todo momento porque no sabe cómo responder a la gran demanda de funciones asignadas en el trabajo. Además, debe ayudar a sus hijas a resolver las tareas del colegio. Su relación de pareja también se ha visto afectada porque responde con frecuencia de manera impulsiva y con enojo.

La situación de Alicia describe un claro ejemplo de estrés en el trabajo.

¿Te gustaría conocer cinco estrategias para evitarlo?

- Organiza bien tu tiempo. Planifica tu agenda del día, sin sobrecargarla de actividades y gestionando los imprevistos con flexibilidad.
- Selecciona las tareas más importantes de acuerdo a tus prioridades.
- Cuida tu alimentación. Verifica que sea saludable y equilibrada, que incluya una gran cantidad de frutas y verduras. Tómate tu tiempo para comer con calma.
- Realiza deporte de manera regular. El ejercicio reduce la intensidad del estrés y te genera una sensación de bienestar físico y emocional.
- Duerme lo suficiente. El descanso es fundamental para tener energía durante el día. Recuerda dormir mínimo 7 horas.

Si controlas el estrés en tu trabajo, lograrás grandes resultados.

Cápsula #47: MOMENTOS DIFÍCILES, GRANDES OPORTUNIDADES

El trabajo cumple un papel fundamental en nuestra vida porque nos permite poner al servicio de los demás nuestros conocimientos y habilidades, recibiendo a cambio una remuneración económica para cubrir nuestras necesidades básicas y tener una mejor calidad de vida. Sin embargo, puede pasar que por alguna circunstancia perdamos ese trabajo. Como sucedió durante la pandemia, muchas personas perdieron su trabajo.

Si este es tu caso, hoy quiero compartirte algunas recomendaciones para encontrar uno nuevo.

Primera: date a conocer. Durante la pandemia la tecnología asumió un papel protagónico en nuestras vidas. Por eso te invitamos a que la utilices para dar a conocer tu experiencia y habilidades a nivel laboral en los diferentes portales de empleo como LinkedIn, CompuTrabajo y Elempleo.

Segunda: capacítate, aprende algo nuevo cada día. En Google o en YouTube, encontrarás tutoriales de muchos temas relacionados con tu profesión u oficio.

Tercera: lidera tus finanzas. Tomar el control de los ingresos y gastos de tu hogar, te permitirá optimizar tu dinero en tiempos de escasez.

Cuarta: mantente abierto a las oportunidades. Si tienes un amigo o pariente que está pasando por la misma situación, puedes crear con ellos una red de apoyo, a través de la cual piensen ideas de negocio o nuevas formas de empleo.

Haz de tus momentos difíciles, grandes oportunidades.

Cápsula #48: EL DUELO EN LA FAMILIA

Cuando perdemos a una persona amada, sentimos un gran dolor y no sabemos cómo sobreponernos a esa situación.

Lo cierto es que la muerte es una etapa natural en el ciclo de la vida. Sin embargo, nos cuesta aceptarla porque deseamos que nuestros seres queridos sean eternos, que siempre permanezcan a nuestro lado. Por eso cuando llega la muerte recuperarnos de ese dolor, nos puede tomar meses e incluso años.

Aprender a manejar el duelo nos permite recuperar la paz y la tranquilidad para poder continuar con nuestra vida.

Si estás en situación de duelo o deseas apoyar a alguien cercano, los siguientes tips te serán muy útiles:

- Acepta tus sentimientos y no permitas que la culpa o el remordimiento se queden en tu vida. Por eso llora, habla, escucha la música que le gustaba a tu ser amado y agradece por los años que estuvo a tu lado.
- Rodéate de personas en las que encuentres apoyo, como amigos y familiares. Hablar con ellos y contar anécdotas de tu ser querido, son una buena forma de lidiar con el dolor.
- Retoma tu vida, trabajo y las actividades que antes hacías con tu familia, valórala mucho más y no te quedes sin decir un "Te quiero", "Té amo", "Te extraño" o darles un abrazo.

Sonríe y recuerda que la distancia separa cuerpos, no corazones.

MÓDULO 3:

*Padres
mentores*



Cápsula #49: CAMBIOS INESPERADOS

Con la llegada del coronavirus nuestra vida dio un giro. Tuvimos que adaptarnos a nuevas rutinas, poniendo a prueba nuestra paciencia y tolerancia en la convivencia familiar y la crianza de nuestros hijos.

Ellos al igual que nosotros, han experimentado diversas emociones como la alegría por estar en casa o la incertidumbre de saber hasta cuándo volverá todo a la normalidad.

¿Te han dicho que extrañan el colegio, la Fundación y que quieren ver de nuevo a sus amigos? Seguro que sí, estas actividades son esenciales para su desarrollo físico y emocional. Ten en cuenta, que, al estar más tiempo en casa, nuestros hijos han disminuido su actividad física y aumentado el tiempo frente al computador, celular o el televisor.

Todo esto hace que su comportamiento varíe. Algunos niños pueden irritarse, o sentirse estresados, debido a la alta demanda de

actividades del colegio.

Por eso te compartiré dos consejos para hacer del tiempo en casa una oportunidad para ser recursivos, divertirse y aprender.

El primero es incluir el juego como rutina familiar, antes de la cena, armen rompecabezas, jueguen stop o parqués. Estas actividades ayudan a que tus hijos desarrollen varias áreas del cerebro.

Y el segundo es aprovechar los fines de semana para salir a caminar o pasear en bici, por lo menos 30 minutos. No te olvides de ir con todos los implementos de protección.

Recuerda que los cambios también afectan a los niños.

Cápsula #50: EL DUELO EN LOS NIÑOS

Juan está muy triste porque ha perdido a su abuelita y sus padres no saben qué hacer para que se sienta mejor. Nadie está preparado para la pérdida de alguien significativo en su vida.

El duelo es el proceso que vive toda persona después de la pérdida de alguien o algo significativo, como, por ejemplo, la muerte de un ser querido, de una mascota, la separación de la pareja e incluso la pérdida del trabajo.

Todas las personas afrontan el duelo de manera diferente, y los niños no son la excepción, ellos al igual que los adultos experimentan dolor, confusión y desesperanza cuando esto sucede. Sin embargo, cuando cuentan con el apoyo emocional de su familia y de los seres más allegados logran sobrepasar este momento con fortaleza y confianza.

¿Te gustaría conocer algunas pautas que te ayudarán a sobrellevar el duelo en tus hijos? Presta atención:

- Motívalos a expresar sus sentimientos: experimentar tristeza y quizá enojo cuando alguien muere, son emociones naturales.
- Permite que manifiesten con tranquilidad lo que sienten y evita ocultar o disimular tus sentimientos, esto facilitará que juntos superen el dolor.
- Evita frases como: "Se nos fue", "Lo perdimos", "Jamás volverá". Los niños tienden a ser muy literales y este tipo de expresiones les generará más dolor.
- Mantén las rutinas tanto como sea posible. El proceso de duelo tarda un tiempo, pero los niños se benefician de las rutinas y de saber que la vida continúa.

Recuerda que el duelo es más llevadero si se apoyan en familia.

Cápsula #51: LA ALTERNANCIA UNA GRAN OPORTUNIDAD

Es la posibilidad que tienen nuestros hijos de recibir algunas clases asistiendo al colegio y otras desde sus casas.

Aunque sabemos que la alternancia es una gran oportunidad para que nuestros hijos retomen su vida escolar en la presencialidad y fortalezcan su aprendizaje, no ha sido una decisión fácil de tomar, puesto que está en juego su salud y la nuestra.

No obstante, es importante que como familia tomemos decisiones partiendo de información verídica, sin dejarnos llevar por temores ni prejuicios.

Es por eso que hoy te quiero compartir tres datos importantes sobre el modelo de alternancia en los colegios:

Primero: no es una obligación. Como padre tienes la libertad de elegir si deseas que tus hijos asistan o no al colegio.

Segundo: el uso del tapabocas y el gel antibacterial es obligatorio. Tanto los niños como el personal de las instituciones educativas seguirán utilizando el tapabocas en todo momento y se les pedirá a los niños que no compartan sus alimentos ni útiles escolares.

Tercero: El distanciamiento no es negociable. Dentro de las aulas se mantendrá una distancia de 1 metro entre puestos y 2 metros en otras áreas comunes como baños y pasillos.

La alternancia es una nueva oportunidad para educar.

Cápsula #52: CAMINA Y NO DUDES DE TUS PASOS

Un día despiertas, te alistaste para ir a trabajar o estudiar, de repente prendes el televisor o escuchas la radio y te enteras que en el mundo hay un virus llamado Covid 19, el cual ha generado una emergencia sanitaria.

Se empiezan a tomar medidas estrictas, se cierran colegios, empresas y se establece una cuarentena en casa. Cambios drásticos ¿verdad?

Algunos cambios nos generan miedo e incertidumbre, lo cual sucede porque perdemos la estabilidad y seguridad a la que estábamos acostumbrados. No obstante, cada persona reacciona diferente a los cambios.

Todo es cuestión de actitud y de la disposición que tengamos para enfrentarlos. Adaptarse a ellos nos permite aprender cosas nuevas, ser recursivos y pacientes.

- De la situación inicial aprendimos que siempre podemos adaptarnos a los cambios, por difíciles que parezcan. Retomar nuestra vida cotidiana no será la excepción.
- Por eso quiero compartirte algunos consejos que te pueden ayudar para retomar tu rutina sin que te cueste trabajo.
- Evita anticiparte a los acontecimientos de forma negativa, por ejemplo: va a ser difícil levantar temprano a mis hijos para el colegio. Al contrario, piensa en qué estrategia pueden funcionar cuando llegue el momento, como acostarlos temprano.
- Identifica los cambios que se puedan presentar y explica a tus hijos que con el tiempo nos adaptaremos.
- Piensa en lo positivo de algunos cambios. Hablen del tema y elaboren una lista de sus beneficios, esta es una excelente forma de despertar su curiosidad y motivación.

Al igual que una paloma cambia su rumbo, hazlo tú y mira hacia adelante.

Cápsula #53: LOS NUEVOS COMIENZOS TRAZAN TU CAMINO

¿Has escuchado la frase, si la vida te da limones aprende a hacer limonada? Esto significa que siempre tenemos la oportunidad de convertir un obstáculo en una herramienta para reinventarnos.

Reinventarse significa cambiar de mentalidad, mantener bajo control las emociones y derribar las barreras que nos impiden transformar nuestra vida. Es pensar que todo lo que nos propongamos lo podremos alcanzar con tiempo y esfuerzo.

Los mejores ejemplos nos los enseñó la pandemia. Muchas personas que perdieron sus empleos, decidieron recurrir a sus talentos en la cocina, la costura o las artesanías para reinventarse y afrontar esta difícil situación. Dentro de cada uno de nosotros hay facetas que aún no conocemos.

Por eso quiero invitarte a descubrirlas siguiendo estas recomendaciones:

Primera: evoluciona y cultiva tus talentos, si te gusta cocinar, perfecciona tu técnica y busca recetas en libros. Esto despertará aún más tu creatividad y sorprenderás a tu familia con algo especial.

Segunda: cambia tu discurso, evita decir "No puedo hacerlo" "Esto me supera", debes decirte: "Yo puedo hacerlo", "Con esfuerzo lo lograré".

Tercera: dedica tiempo a diario para tu plan de cambio y persiste hasta que lo consigas, te sentirás orgulloso de ti mismo.

Como un camaleón aprende a transformarte y adaptarte a tu entorno.

Cápsula #54: **DESCUBRE EL MENTOR QUE LLEVAS DENTRO**

¿Recuerdas con cariño aquel profesor que te enseñó algo valioso que marcó tu vida? Este docente fue tu mentor, porque se ganó tu voluntad por aprender, sembró en ti el valor del esfuerzo y te enseñó el contenido académico con amor y respeto.

Un mentor es alguien que guía, pueden ser nuestros padres, familiares o docentes, es esa persona que llega al corazón, voluntad y emociones de un niño para que éste se deje enseñar y el aprendizaje sea tan valioso que haga parte de sus principios.

¿Te gustaría convertirte en el mejor mentor para tus hijos? Seguro que sí.

- Para ser el mejor mentor busca la excelencia, háblales con dulzura y amabilidad a tus hijos, pareja y familia, haz que confíen en ti y no los juzgues, hazles saber que te interesas verdaderamente en ellos.

- Para ser el mejor guía para tus hijos asegúrate de no hablar desde tu opinión y demuestra que lo que más te importa es enseñarles valores, por ejemplo: en vez de decirle a tu hijo "¡No digas mentiras!" explícales por qué es importante ser honestos.
- Entrénate cada día en tus habilidades morales, fortaleciendo tu espiritualidad y reflexionando acerca de cómo sería la crianza de un niño para que pueda diferenciar qué está bien y qué está mal.
- Cuando hables con tus hijos escúchalos con atención, así podrás detectar cuáles son sus necesidades y juntos buscar una solución.

Recuerda siempre que la enseñanza del mentor traspasa las barreras del tiempo.

Cápsula #55: EDUCANDO CON PROPÓSITO

Los estilos de crianza son el conjunto de comportamientos que emplean los padres para educar y disciplinar a sus hijos.

Como Pedro y María, quienes se esfuerzan por educar a sus hijos de la mejor manera. Los dos se caracterizan por establecer reglas rígidas, ser controladores y demasiado exigentes. Cuando dan una orden, ésta se debe cumplir a como dé lugar sin darle la oportunidad a sus hijos de dialogar o llegar a un acuerdo, en otras palabras, se debe hacer lo que ellos dicen sin refutar.

Estos padres son un claro ejemplo del estilo de crianza autoritario, el cual se basa en la disciplina firme, donde los hijos tienen muy poco control sobre su vida, lo cual genera en ellos inseguridad, baja autoestima y dificultad para relacionarse con los demás.

¿Qué hacer si eres autoritario?

Primero: revisa y acuerda las normas que existen en casa. No hace falta tener normas para cada actividad o tarea, es conveniente dejar un poco de libertad a los hijos y no regular cada cosa que hacen.

Segundo: explícales a tus hijos el porqué de las normas. Esto les permitirá obedecer siendo conscientes de la importancia de hacerlo y no por miedo a ser castigados.

Tercero: entrena su autonomía dejándoles tomar sus propias decisiones, como elegir qué ropa ponerse o con qué tarea iniciar.

Cuarto: muéstrate cercano y cariñoso. Los niños respetan a sus padres cuando se sienten amados y confían en ellos. Diles todos los días lo mucho que los amas y lo importantes que son para ti.

Recuerda que educar va más allá de tener el control.

Cápsula #56: HIJOS FELICES, PADRES EN PAZ

Como padres muchas veces nos preguntamos qué debemos permitirle o no a nuestros hijos. Esto nos hace sentir confusión porque sabemos que no es bueno ir a los extremos diciéndoles a todo que sí o a todo que no.

¿Te gustaría educar a tus hijos con firmeza y cariño al tiempo? Seguro que sí, lo puedes lograr asumiendo un estilo de crianza democrático, donde se establecen límites claros, reflexionando y hablando asertivamente sobre las consecuencias de no cumplirlos, manteniendo siempre una disciplina justa, desde el respeto, la calidez y el amor.

Acordar en familia las actividades que cada uno debe cumplir teniendo en cuenta sus puntos de vista, es un claro ejemplo de la crianza democrática.

Un niño que es educado democráticamente es más feliz, tiene buenas relaciones sociales, mantiene un buen desempeño académico, es autónomo, tiene una imagen moderada de sí

mismo y toma decisiones imaginando las consecuencias que éstas tienen en el futuro.

Te compartiré las reglas de oro que debes tener presente si decides adoptar con éxito la crianza democrática:

- Asigna a tus hijos responsabilidades y enfátízales que el valor del esfuerzo es la mejor manera para cumplir con sus objetivos.
- Escucha sus opiniones, ésta es la manera más saludable para que expresen sus emociones con respeto.
- Demuestra coherencia, por ejemplo, si dijiste a tus hijos que no podían comer dulces en la noche, mantén tu decisión.
- Ten altas expectativas de tus hijos, hazles saber que confías en sus talentos y habilidades.

Recuerda que el amor y la buena comunicación ayudarán en la crianza de niños felices.

Cápsula #57: LA FIRMEZA Y EL AMOR VAN DE LA MANO

Todo padre desea educar a sus hijos de la mejor manera, sin equivocarse y ofreciéndoles lo mejor. De hecho, la forma en que disciplinamos a los hijos depende en gran medida de la crianza que hayamos tenido.

Por ejemplo, si crecimos en un ambiente familiar donde predominaban los gritos, el miedo y el castigo físico, lo más probable es que no repitamos esta historia con nuestros hijos. Sin embargo, es aquí, donde solemos caer en el polo opuesto de la crianza, nos convertimos en padres permisivos.

Ser permisivo significa evitar entrar en conflicto con los hijos y dejar que todo el tiempo decidan qué hacer y qué no, sin establecer límites ni pautas de comportamiento.

Un niño que crece en un hogar de padres permisivos desarrolla comportamientos impulsivos y agresivos porque no sabe controlar

sus emociones, carece de autonomía y se siente inseguro a causa de la falta de límites.

Para evitar ser un padre permisivo, hoy te compartiré tres recomendaciones que te serán de gran ayuda:

Primera: establece límites de manera clara sobre lo que les permites hacer y lo que no, además de mencionar las consecuencias del incumplimiento de los mismos.

Segunda: di "No" sin sentirte culpable. De esta manera tus hijos aprenderán que no todas las cosas le son permitidas y que hay reglas en todo lugar.

Tercera: sé coherente y cumple las consecuencias que has establecido, de lo contrario perderás credibilidad y autoridad.

Recuerda que la firmeza y el amor van de la mano.

Cápsula #58: EL RESPETO ABRE LAS PUERTAS AL AMOR

Cuando menos lo esperamos, aquellas personitas que una vez tuvimos en brazos, ahora han crecido y están en constante búsqueda de su identidad, por eso en ocasiones observamos comportamientos que no entendemos, como la rebeldía.

En algunos momentos tus hijos se comportan de manera amable y amorosa, y en otras ocasiones, cuando les hablas, sientes que no te escuchan ni obedecen, y te preguntas ¿por qué ocurre esto? si les doy amor, les brindo lo mejor y los escucho en todo momento.

Las principales causas de la rebeldía en los hijos pueden ser la búsqueda de autonomía, tomar decisiones propias y sentir mayor dominio sobre su comportamiento y emociones. La forma en la que los niños demuestran rebeldía depende de su personalidad y estilo de crianza.

Unos la demuestran desobedeciendo los límites y otros lo hacen desafiando las figuras de

autoridad.

¿Te gustaría saber cómo actuar ante la rebeldía? Los siguientes tips serán muy efectivos:

- Cuando tus hijos estén molestos piensa bien lo que les vas a decir y responde de manera calmada, diles que si no están de acuerdo con algo deben hablar con respeto controlando sus emociones.
- Demuéstrales tu amor incondicional, explicándoles siempre que no estás de acuerdo con su comportamiento, pero que cuentan contigo.
- Escúchalos cuando algo les moleste, así te darás cuenta del porqué de su comportamiento y reflexionen sobre sus reacciones.

Ten presente que el respeto abre las puertas al amor.

Cápsula #59: EL AMOR: EL MEJOR ANTÍDOTO DE LA REBELDÍA

No existe una única razón por la que nuestros hijos sean rebeldes, algunos asumen este comportamiento porque no se sienten amados por su familia, no saben cómo expresar sus emociones y desean obtener la atención de los padres.

Otros niños se comportan con rebeldía cuando están expuestos a situaciones difíciles como maltrato físico, psicológico e incluso abandono por parte de sus seres queridos.

Si te has dado cuenta que tus hijos son rebeldes, te invitamos a que no te des por vencido y te tomes el tiempo que sea necesario para descubrir qué hay detrás de esa reacción.

Es importante que no normalices, te adaptes o justifiques sus pataletas, groserías o golpes, de lo contrario esta actitud no desaparecerá.

¿Te gustaría saber cómo manejar la rebeldía en el hogar? Te compartiré cuatro estrategias para lograrlo:

Primera: enfócate en elogiar las acciones positivas de tus hijos. De esta manera se sentirán amados y se esforzarán por comportarse de la mejor manera.

Segunda: demuéstdeles amor incondicional. Aunque tus hijos fallen una y otra vez, deben estar seguros de que siempre contarán con tu amor. Repréndelos con amor y explícales que tu molestia es por su forma de actuar.

Tercera: comparte tiempo de calidad con ellos, date la oportunidad de escuchar a tus hijos estableciendo momentos en el día donde puedan expresar sus emociones y preocupaciones.

Cuarta: mantente firme en el cumplimiento de las normas en el hogar. Esto les enseñará que, si se comportan mal, habrá consecuencias porque tú eres la figura de autoridad.

Recuerda que el amor es el mejor antídoto de la rebeldía.

Cápsula #60: DECIR NO, TAMBIÉN ES AMAR

Nadie está preparado para recibir un no como respuesta. Sin embargo, esto no quiere decir que no debamos emplearlo en la crianza de los hijos, puesto que a lo largo de su vida tendrán que enfrentarse a esta situación una y otra vez, y somos nosotros quienes desde ya podemos educarlos en ello.

Cuando le decimos “no” a nuestros hijos les estamos enseñando que en la vida no siempre salen las cosas como uno quiere y que es importante aprender a tolerar la frustración y aprender de ella.

El “no” en un primer momento genera en los niños enojo y resistencia, pero con toda seguridad tendrán más éxito en los estudios, en su futura profesión y en sus relaciones personales y sociales. Recordar esto, nos ayudará a mantenernos firmes con nuestros hijos cuando tengamos que hacerlo.

¿Te gustaría decir no a tus hijos de forma constructiva? Te compartiré tres estrategias para lograrlo:

Primera: busca el equilibrio entre el “sí” y el “no”: evita usar en exceso alguno de los dos términos. Analiza muy bien las situaciones antes de decir no y explica el porqué.

Segunda: aprende a decir “NO”: a muchos padres les cuesta mucho negarse a las peticiones de sus hijos, por eso, es importante entrenar esta habilidad y practicar el decirles a nuestros hijos “NO”, siempre y cuando sea necesario.

Tercera: sé firme, es importante decir un no con firmeza y autoridad, pero sin enfado. Hay que decirlo con tranquilidad, pensando que tiene una finalidad determinada y que ayuda al enriquecimiento educativo de nuestros hijos.

Recuerda que decir no también es amar.

Cápsula #61: LA GRATITUD ENRIQUECE TU VIDA

La gratitud es un valor que nos permite reconocer lo valioso que tenemos y las acciones que los demás hacen por nosotros.

Siempre hay motivos para ser agradecidos y sentirnos las personas más afortunadas del mundo, ya que, gozamos de buena salud y tenemos a nuestro lado las personas que amamos.

Además, dar gracias a quienes nos rodean, nos permite mejorar las relaciones sociales y familiares porque esto aumenta nuestra sensación de bienestar y autoestima.

Enseñar la gratitud a nuestros hijos les permitirá ser tolerantes, pacientes y empáticos. Pero, ¿qué sucede cuándo nuestros hijos no valoran los juguetes que les compramos o la educación que se les brinda? Decirles a tus hijos frases como se te olvidó decir la palabra mágica "Gracias" no es suficiente.

La gratitud debe estar presente en cada momento, por eso te compartiré tres estrategias para fortalecerla:

Primera: anima a tus hijos a que ayuden a quienes requieren de su apoyo. Donando juguetes, libros o ropa que ya no utilicen y se encuentre en buen estado, esto les enseñará a valorar y cuidar más lo que tienen.

Segunda: realiza actividades como ir al parque con tus hijos y explícales que, aunque parece algo sencillo, tiene un valor enorme, puesto que tienen la oportunidad de jugar, sonreír y compartir en familia.

Tercera: crea un espacio familiar en el que todos los días den gracias por la vida, la salud, el trabajo, el estudio, la vivienda, los alimentos, y en general por todo lo que tienen.

Nunca olvides que la gratitud enriquece tu vida.

Cápsula #62: LA VALENTÍA ES LA DUEÑA DE TU VIDA

Recuerdas que cuando éramos niños y nos portábamos mal nuestros padres nos decían “te va a comer el coco”. Esto nos producía miedo e inseguridad.

¿Alguna vez sentiste que tu corazón latía más rápido y tu respiración se aceleraba? Si eso pasó, entonces sentiste miedo, una emoción que surge cuando nos enfrentamos a situaciones desconocidas y desafiantes, que nos permite identificar cuándo estamos en peligro y así protegernos.

Cuando somos niños sentimos muchos temores como el miedo a la oscuridad, a dormir solos o a ser separados de nuestros padres. ¿Te imaginas cómo se sentirán tus hijos si aprenden a manejar las situaciones que les generan miedo? Estoy segura que los siguientes tips te serán de mucha ayuda:

- Identifica cuáles son los principales miedos de tus hijos, esto puedes hacerlo por medio de preguntas como: ¿Por qué te asusta la oscuridad? ¿Cómo puedo ayudarte para que no sientas miedo? Su respuesta a estas preguntas será clave para comenzar a actuar.
- Enfrentar y superar los miedos toma tiempo, por eso es importante que de forma gradual ayudemos a nuestros hijos a controlarlos, por ejemplo: si ellos temen quedarse solos, déjalos en su cuarto por 30 minutos con música infantil, libros o peluches, luego pregúntales cómo se sintieron, esto les ayudará a superar su miedo.
- Exploren juntos sus miedos y propongan alternativas para superarlos, como acostarse con sus muñecos favoritos.

Deja que la valentía sea dueña de tu vida.

Cápsula #63: LA PEREZA LIMITA LOS SUEÑOS

¿Te ha pasado que les propones a tus hijos realizar una actividad en familia para compartir y ellos prefieren quedarse durmiendo? Si es así, quiero decirte que ésta es una característica de la pereza, en donde los hijos muestran falta de interés, energía o de voluntad para realizar las tareas que deben hacer.

La pereza es un hábito adquirido, es decir que se aprende, no nacemos con ella. Por tanto, como padres estamos llamados a entrenar a nuestros hijos en el valor del esfuerzo, para que no se acostumbren a realizar únicamente lo que es fácil o a que tú asumas sus responsabilidades.

¿Te gustaría combatir la pereza en tus hijos? Te compartiré cuatro recomendaciones a tener en cuenta:

Primera: asígnales a tus hijos cada día una serie de tareas determinadas. Por ejemplo, colaborar

en casa poniendo y recogiendo la mesa, tender su cama y ordenar su ropa. Cuando lo hagan diles: "lo hiciste muy bien", "me siento orgulloso de ti".

Segunda: defíneles tiempos para hacer las actividades y mantente firme en el cumplimiento de los mismos. De tal manera que no dejen los platos sin recoger hasta el día siguiente o tiendan la cama cuando se vayan a acostar.

Tercera: evita decirles frases negativas como "¡qué perezoso eres!" Estas expresiones provocarán que se desmotiven y no tengan un comportamiento esperado.

Cuarta: sé un ejemplo para ellos. Esfuérzate en todo lo que hagas, de esta manera tus hijos descubrirán que ellos también son capaces de realizar las cosas bien hechas, aunque al principio no sea de su agrado.

Recuerda que la pereza limita los sueños.

MÓDULO 4:

Comunicación y resolución de conflictos



Cápsula #64: LA VERDAD TE HACE LIBRE

“Se te va a crecer la nariz como Pinocho” o “ese cuento no me lo creo”, son expresiones muy comunes que utilizamos con aquellas personas que nos dicen mentiras.

Observamos que nuestros hijos comienzan a mentir desde muy pequeños, por ejemplo, cuando les preguntas ¿quién rompió el plato? y sabiendo la respuesta o que fue su responsabilidad dicen “Yo no fui” o “No sé quién fue” esto lo hacen para evitar sanciones.

Cuando un niño miente, podemos observarlo nervioso, su tono de voz cambia, titubea y por lo general evita el contacto visual. Las mentiras son un tipo de conducta que queremos evitar en nuestros hijos, pero ¿Qué pasa cuando comienzan a utilizarlas? Perdemos la confianza en ellos, su comportamiento nos produce tristeza, rabia o preocupación.

Enseñar a nuestros hijos a ser sinceros y hablar con la verdad toma tiempo, se requiere de

tolerancia y paciencia, por eso te compartiré algunas recomendaciones que te ayudarán a manejar estas situaciones de una manera adecuada:

- Enséñales con tu ejemplo, di siempre la verdad, aunque esto te traiga consecuencias negativas.
- Reacciona de forma tranquila y serena, esto ayudará a que tus hijos te hablen con más libertad y te expliquen el por qué han mentado.
- Anímalos a decir la verdad, diles que no esperas que sean perfectos, que todos nos equivocamos y que ser honestos nos permite aprender de nuestros errores para no volver a repetirlos.
- Bríndales un espacio de reflexión, por ejemplo: entiendo que te sientes triste y que no estás preparado para hablar ahora, hablemos cuando te sientas cómodo.

Recuerda que la verdad siempre te hará libre.

Cápsula #65: EL ORDEN ES FUENTE DE INSPIRACIÓN

¿Alguna vez has soñado en llegar a casa después de una larga jornada laboral y encontrar todo impecable y perfectamente en su lugar? Estoy convencida de que has respondido sí a esta pregunta, porque el orden siempre ha sido uno de los mayores anhelos que tenemos los padres para mantener un hogar feliz y tranquilo.

El orden es un valor que se aprende en el hogar y que nos acompañará toda la vida. Hay personas que son ordenadas por naturaleza y otras que deben adquirir este hábito.

Cualquiera que sea el caso, el orden es indispensable para triunfar y tener un equilibrio mental y físico.

Y bueno, te estarás preguntando: ¿cómo enseñarles a tus hijos el poder del orden? Te compartiré dos actividades prácticas:

Primera: te invito a que este fin de semana junto a tus hijos diseñen un cronograma de las tareas del hogar. Asígnense responsabilidades que cada uno se compromete a cumplir.

Por ejemplo: ordenar la sala, organizar el espacio de estudio, guardar los juguetes. Cuando tus hijos terminen las actividades les puedes poner una carita feliz, de esta manera, se sentirán orgullosos de contribuir con el orden de la casa.

Segunda: invita a tus hijos a tomar toda su ropa y clasificar aquella que usan de la que no. Un tip clave es quedarse con aquella que los haga sentir felices. Luego, proponles doblarla y acomodarla en el closet. Te garantizo maravillosos resultados.

¡Anímate a descubrir el poder de un hogar ordenado!

Cápsula #66: LAS SUAVES PALABRAS ENDULZAN EL ALMA

¿Qué pensarías si un día vas por la calle y de repente escuchas a niños o jóvenes hablando en un vocabulario poco apto para su edad? tal vez pensarías que escuchan este lenguaje de sus padres o que lo aprenden de sus amigos.

Nuestro vocabulario cambia dependiendo de las emociones o las situaciones, por ejemplo, si tenemos rabia o nos damos un golpe accidental en el dedo meñique del pie tal vez mencionemos palabrotas sin querer, solo por desahogarnos, pero debemos cuidarnos de éstas, porque somos el modelo a seguir de nuestros hijos.

Los niños son como esponjitas, que absorben y aprenden de todo lo que escuchan de sus padres o familiares.

¿Te interesaría mejorar el vocabulario de tus hijos para evitar que utilicen palabras inadecuadas? Seguro estás pensando que te encantaría, por eso las siguientes estrategias prácticas te ayudarán:

- Dile a tu familia que bajo ninguna circunstancia está permitido decir malas palabras, si esto sucede, deberán depositar en una alcancía palabras bonitas y halagadoras para toda la familia, luego siéntense a leerlas.
- Explícales a tus hijos que decir malas palabras puede herir los sentimientos de las personas que amamos y que, además, esto puede ocasionar disgustos.
- Evita que tus hijos utilicen sobrenombres despectivos o burlas hacia alguien en la casa, el colegio o la Fundación, esto fomenta las malas palabras, recuérdales que el respeto nos ayuda a construir excelentes relaciones familiares y sociales.

Que las palabras que salgan de tu alma y corazón hagan sonreír a quienes amas.

Cápsula #67: LA GRANDEZA ESTÁ EN TU MENTE

¿Sabías que la percepción que tenemos de nuestras capacidades y habilidades para afrontar la vida afecta significativamente la mentalidad de nuestros hijos? Así como lo oyes, si consideramos que no somos capaces de lograr lo que nos proponemos y decidimos darnos por vencidos, esto mismo les transmitimos a nuestros hijos por medio de palabras y acciones.

Por eso es importante desarrollar una mentalidad de crecimiento en nuestros hijos en donde reconozcan que sus habilidades no son fijas o innatas, sino que las pueden mejorar con el tiempo esforzándose y siendo perseverantes.

Un niño que piensa que con esfuerzo logrará todo lo que se proponga, es capaz de afrontar las críticas, confía en sus capacidades, acepta desafíos y aprende de sus errores.

¿Te gustaría que tus hijos triunfen y piensen en grande? Te compartiré algunas estrategias que te serán de gran ayuda:

- Enseña a tus hijos a afrontar los retos, no a evitarlos. De esta manera confiarán en sus capacidades y entenderán que el fracaso hace parte del aprendizaje.
- Elogia el esfuerzo y no únicamente los resultados. Por ejemplo, si te das cuenta que realizó muy bien una tarea, evita decirle, eres muy inteligente, en cambio dile: te felicito porque te esforzaste y buscaste varias maneras de solucionar tu tarea.
- Presta atención a tu propia mentalidad. Recuerda que el ejemplo es una de las herramientas más poderosas para educar. Fíjate si dices cosas como: "soy torpe o pésimo en lo que hago". Si es así, transfórmalas por oraciones como "Esto no me salió tan bien, pero me esforzaré por mejorar".

Recuerda que, si piensas en grande, tus hijos también lo harán.

Cápsula #68: SOLUCIONAR CONFLICTOS ES TODO UN ARTE

Convivir en familia es una de las experiencias más significativas en la vida de una persona, puesto que es en el hogar donde aprendemos a comunicarnos, a expresar nuestras emociones y construir nuestra identidad.

Sin embargo, convivir bajo un mismo techo es todo un desafío porque no todos pensamos ni actuamos de la misma manera, dando lugar a que se creen conflictos en el hogar.

El conflicto forma parte inevitable de la convivencia y más cuando se trata de un ambiente familiar en el que coinciden distintas generaciones, ideas e incluso valores.

Es importante saber afrontar los problemas y solucionarlos de manera adecuada sin hacerle daño a las personas implicadas. Seguro te has sentido enojado, triste y quizá frustrado cuando se presentan conflictos en tu familia.

¿Te gustaría resolverlos de manera adecuada y tener un ambiente familiar armonioso? Te compartiré tres tips para lograrlo:

Primero: escucha a tu familia, esto te permite conocer lo que les molesta y comprender sus emociones. Utiliza la estrategia de repetir en voz alta lo que ellos te dicen para verificar si entendiste bien y evitar malos entendidos.

Segundo: controla tus emociones. Cuando te sientas enojado evita responder de forma impulsiva, piensa muy bien lo que harás, respira profundo y aléjate por un momento, luego dialoga y manifiesta tu inconformidad con respeto.

Tercero: establece acuerdos y cúmplelos. Así demuestras a tu familia que los amas y valoras respetando los acuerdos pactados, esto mejorará la convivencia y se mantendrá un ambiente agradable y feliz.

Aprende el arte de solucionar conflictos en casa.

Cápsula #69: EL CONFLICTO ES UN GANA-GANA, NO UNA BATALLA

Cada día que pasa comprendemos que la manera más eficiente de tratar los conflictos es a través del amor y la confianza.

Las familias que se enfrentan a ellos con cierta tranquilidad están dando un ejemplo claro a sus hijos de cómo resolver todas las dificultades que se presentan en su camino de la manera más oportuna.

Los conflictos siempre aparecerán en nuestras vidas, pero lo más importante es que estos surgen para hacernos alguien mejor. ¡Así como lo oyen! Los conflictos en el hogar son retos que se presentan para cambiar nuestra forma de ver el mundo, de relacionarnos con la familia e incluso aparecen para despertar la solidaridad en el hogar.

Y sé que te estás preguntando: ¿en qué te beneficia resolver los conflictos? Pues, te daré tres razones:

Primera: porque te ayudará a comprender a tu familia. Aprenderás a ponerte en sus zapatos, a conocer más acerca de sus ideas, creencias y motivaciones, que en su mayoría pueden ser diferentes a las tuyas y esto te permitirá tener una visión más amplia de las realidades que afronta cada uno.

Segunda: porque si haces las paces y cumples los acuerdos con las personas, llegarás a tener valiosos amigos, extraordinarias relaciones familiares y un excelente desempeño en cualquier lugar donde estés.

Tercera: porque resolver el conflicto te permitirá enfocar mejor tu tiempo y energía. En vez de utilizarlo en malos entendidos, podrás pasar más tiempo disfrutando en familia.

Recuerda, la paz no es la ausencia de conflictos, es la capacidad para manejarlos sabiamente.

Cápsula #70: EVADIR TE ALEJA DE LAS SOLUCIONES

¿Te ha pasado que ante una situación molesta prefieres guardar silencio o ignorarla? Quizás evitas tener un diálogo con alguien que te quiere manifestar algo que le incomoda. Esta es una manera de abandonar el conflicto, demostrando una actitud pasiva y evitando enfrentarnos a la situación.

En muchos casos podemos caer en este error porque no nos gustan las peleas, o nos cuesta negociar. Por eso, como padres nos podemos encontrar confundidos ante el manejo de los conflictos que se puedan presentar en casa con nuestros hijos.

Si optamos por evadir para evitar peleas, mal ambiente familiar o por miedo a la reacción de nuestros hijos, es probable que ellos perciban que en casa no hay límites claros y terminen haciendo lo que quieren.

Si decidimos evadir, el conflicto sigue, aunque continuemos como si no hubiera pasado nada.

¿Te interesaría enfrentar los conflictos? Si tu respuesta es afirmativa, esto es para ti:

- No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, si tienes una conversación pendiente con familiares o amigos, activa un recordatorio en tu celular, llámalos y acuerden fecha y hora para hablar.
- Genera espacios para dialogar posibles alternativas de solución a los problemas. Esto ayudará a tener nuevas perspectivas y mejorará la comunicación. Por ejemplo, si tus hijos te contestan mal, invítalos a reflexionar sobre su actitud cuando estén más tranquilos.
- Sé valiente y enfrenta cada conflicto que se te presente en la vida. Si los evitas no tendrás la oportunidad de aprender y ser mejor cada día. Nunca dejes que tus emociones te hagan evadir los conflictos.

Cápsula #71: QUIEN CEDE APORTA A LA SOLUCIÓN

Ceder es fundamental cuando queremos llegar a acuerdos, pues exponemos nuestro punto de vista y escuchamos el del otro, para tomar una decisión que beneficie a ambas partes.

Sin embargo, a veces asumimos una posición pasiva o sumisa, en la cual traspasamos nuestros propios límites, que son esos principios, valores o creencias que no son negociables porque hacen parte de nuestra identidad.

Imagina que escuchas a tu hijo ofreciéndole dinero a un amigo para que le haga una tarea. Intervienes y evitas que esto suceda, lo que genera una fuerte discusión. Tu hijo te pide que lo permitas solo por esta vez. ¿Deberías ceder en este conflicto? La respuesta es no, porque esto trasgrede un límite, ya que, la honestidad es un valor esencial.

Es indispensable expresar tu inconformidad a tiempo, sin perder el objetivo final que es resolver el conflicto. En el ejemplo anterior,

puedes proponerle a tu hijo que le ayudarás a terminar la tarea, pero a cambio debe prometer que no lo volverá a hacer.

Si quieres aprender a ceder de una manera asertiva te recomiendo seguir estas tres estrategias:

Primera: establece tus límites con claridad, piensa en esos principios que no son negociables. Así tendrás una mejor idea de hasta qué punto puedes ceder.

Segunda: dialoga, la comunicación es la base de todas las relaciones y el comienzo para cualquier resolución de conflictos.

Tercera: aprende a decir que no sin sentarte culpable por ello: así demuestras que te sientes seguro de ti mismo y tu punto de vista es valioso.

Recuerda que ceder no es perder, es una negociación colaborativa (Anónimo).

Cápsula #72: QUE EL AMOR SE IMPONGA EN TU HOGAR

¿Alguna vez le has dicho no a tus hijos sin permitirte escucharles sus opiniones? O tal vez ¿Te ha pasado que te sostienes en una decisión para no perder tu autoridad?

Cuando nos imponemos a algo es porque muy seguramente no comprendemos el porqué de las cosas o de las acciones de los que nos rodean.

Los padres solemos ser autoritarios en algunas ocasiones cuando no escuchamos a nuestros hijos porque tememos que tomen malas decisiones.

Por eso me encantaría compartirles cuatro acciones para romper esa barrera de la imposición en el hogar:

Primera: ponte límites de la misma manera en que se los asignas a tus hijos. Esto significa que vas a limitar el uso de la palabra "No" en el hogar y darte la oportunidad de escuchar a tus hijos y pareja.

Segunda: explícales a tus hijos por qué mamá y papá proponen normas y límites para la familia. Menciónales que son necesarias para tener un hogar tranquilo y estar felices.

Tercera: promueve la comunicación en el hogar. Habla con tus hijos o pareja cuando no estés de acuerdo con ellos en sus acciones o forma de comportarse.

Cuarta: sé sereno, busca acuerdos y asegúrate que juntos los cumplan. Recuerda, que no se trata de "tener razón", ni de ser el "que más sabe", se trata de poner el amor por encima de nuestro orgullo.

Cápsula #73: QUIEN AMA CUMPLE LOS ACUERDOS

El tesoro de cada familia son todos sus integrantes, personas únicas que no cambiaríamos por nada en el mundo. Nuestro principal objetivo con ellos es construir una relación sana y feliz. ¿Cómo podemos conseguir esto? Por medio de los acuerdos.

Estos nos permiten mejorar la convivencia y establecer compromisos frente a algo teniendo en cuenta la opinión de todos, acudimos a los acuerdos cuando tenemos la necesidad de cambiar alguna situación que nos causa incomodidad o malestar.

Para establecer acuerdos es importante cumplirlos y ser coherentes con ellos, es decir que, si le pedimos a nuestros hijos que ordenen sus cuarto todos los días, nosotros también debemos hacerlo sin excusas.

¿Te gustaría establecer acuerdos en familia y cumplirlos? Seguro que tu respuesta es sí, por eso te compartiré cuatro pasos para que lo logres:

Primero: piensa qué situación quieres abordar y dialoga con tu familia de una manera calmada y empática.

Segundo: prepara un espacio agradable para conversar en familia. Un lugar de la casa donde todos se sientan cómodos, donde no se generen distracciones y todos se puedan escuchar.

Tercero: escribe y firma el acuerdo. Es importante escribir los puntos de vista de toda la familia, hacer correcciones y redactar el acuerdo final. Este ejercicio les permitirá a tus hijos darse cuenta que es serio y debe cumplirse.

Cuarto: ubica el acuerdo en un lugar visible. Esto permitirá que cada integrante de la familia lo tenga presente y que cada vez que pasen por ese lugar revisen los compromisos.

Ten presente, que quien ama, cumple los acuerdos.

Cápsula #74: EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

Nos comunicamos cuando hacemos partícipes a los demás de lo que pensamos, sentimos y hacemos mediante conversaciones o escritos.

La comunicación es indispensable para fortalecer los lazos familiares y las relaciones interpersonales, porque a través de ella nos damos a conocer y llegamos a acuerdos.

Comunicarse de manera asertiva es la clave para establecer relaciones de calidad en familia, con los amigos y en el trabajo.

Sin embargo, ésta es una habilidad en la que debemos entrenarnos todos los días porque existen diferentes barreras que impiden que la comunicación fluya de manera efectiva, tales como la falta de tiempo, el uso excesivo de las nuevas tecnologías y el no saber escuchar.

Por eso te compartiré tres tips que te ayudarán a comunicarte de manera asertiva con tu familia:

Primero: presta atención y escucha activamente. Esto te permitirá entender el mensaje que la otra persona desea transmitir. Uno de los mejores regalos de amor que le puedes ofrecer a tu familia, es escucharla.

Segundo: sé empático con el otro. Intenta comprender la emoción que está experimentando, observando con detenimiento sus gestos y expresiones no verbales.

Tercero: no des un consejo, ni ofrezcas una solución si no te lo piden. Lo que nuestros hijos necesitan realmente es nuestro apoyo emocional y afectivo, para demostrarles que los amas y te preocupas por ellos.

Recuerda que la buena comunicación es la base para construir un hogar armonioso y feliz.

Cápsula #75: QUIEN AMA ESCUCHA ACTIVAMENTE

¿Qué pasa cuando nuestros hijos o pareja nos hablan y les interrumpimos? Se pierde la comunicación y la oportunidad de sentirse comprendidos, por lo tanto, escuchar es fundamental para entender a los demás.

Es muy agradable volver a casa después de una agitada jornada laboral, compartir la cena con nuestra familia y contarles todo lo que vivimos en el día, sentimos que somos importantes y que quienes nos aman se interesan por nosotros.

Para escuchar activamente necesitamos concentrarnos en el mensaje que la otra persona desea transmitirnos y ser empáticos validando sus emociones.

Cada vez que tus hijos quieran hablarte siéntete afortunado porque esto quiere decir que piensan que eres una persona confiable, los comprendes, los amas y estás dispuesto a escucharlos en cualquier momento.

¿Te gustaría escuchar activamente a tus familiares? Si es así, las siguientes recomendaciones te serán muy útiles:

- Sé sincero, honesto y empático. Esto lo puedes hacer escuchando atentamente, reflexionando sobre la situación y brindando alternativas de solución.
- Trata a la otra persona como te gustaría que lo hicieran contigo si estuvieras en su lugar. Es decir, con respeto y sin juzgar sus emociones o pensamientos.
- Asegúrate de que comprendes la situación que te están comunicando, esto puedes hacerlo utilizando frases como: "Lo que me quieres decir es", "A qué te refieres con". Así le darás el regalo más valioso a quien escuchas, tu tiempo y paciencia.
- Deja de lado cualquier distractor externo que pueda interferir en la comunicación, como, por ejemplo, el computador o el celular.

Escucha y habla como si tus palabras acariciaran el oído de quienes amas.

Cápsula #76: GRANDES CAMBIOS, GRANDES APRENDIZAJES

Las familias experimentan diferentes etapas a lo largo de su vida como la llegada de un nuevo integrante al hogar, el paso de los hijos de la infancia a la adolescencia o en ciertos casos la separación de los padres. Algunos cambios son inevitables en nuestra vida y afectan la dinámica familiar, lo importante es no resistirnos a ellos y asumirlos con una actitud receptiva y flexible.

Un cambio al que todas las familias nos enfrentamos es la etapa de crecimiento de nuestros hijos, donde evidenciamos que su estado de ánimo varía y su forma de ver la vida también, entonces disfrutan más de otras actividades en compañía de sus amigos y pasan menos tiempo en familia.

Otra situación que puede afectar de manera significativa la dinámica familiar, es cuando los padres deciden separarse, porque genera en los adultos angustia, confusión o inestabilidad económica y en los niños tristeza, soledad y

como consecuencia presentan, entre otras, bajo rendimiento académico.

Y ahora te preguntarás ¿qué hacer cuando se presentan cambios en tu familia? Ten en cuenta lo siguiente:

- Asume los cambios de manera positiva sin darte por vencido. Ten presente que nada es permanente, de todas las situaciones se aprende y se puede salir fortalecidos si buscamos apoyo.
- Reconoce el propósito del cambio. Cuando entendemos el porqué de las cosas es mucho más fácil asumir las situaciones y adaptarnos a una nueva vida.
- Apoya y sé comprensivo con tus hijos cuando se presenten dificultades en la familia. Explícales lo que ha sucedido, ellos comprenderán la situación.

Recuerda que los cambios también edifican tu hogar.

Cápsula #77: TRES GENERACIONES DE AMOR

Este tipo de familia es aquella donde tres o más generaciones conviven bajo el mismo techo, por ejemplo, una familia en la cual, los niños, los papás y los abuelos viven en la misma casa.

Cuando los niños crecen en un hogar multigeneracional fortalecen el vínculo emocional con sus abuelos, porque ellos les brindan amor, atención y enseñanzas. Además, aprenden a valorar y cuidar a las personas mayores.

En este tipo de familia es importante que los padres mantengan una comunicación asertiva con los abuelos y se clarifique que los primeros son la figura de autoridad para los hijos, de tal manera que no se presenten desautorizaciones.

Esta también es una gran oportunidad para que la relación que lleves con tus padres les sirva de ejemplo a tus hijos.

Te compartiré algunas recomendaciones que te ayudarán a que la experiencia de vivir en un

hogar multigeneracional sea positiva:

- Comparte tiempo de calidad en familia. Aprovecha la oportunidad de vivir juntos para expresar tus emociones verdaderamente y conocer las experiencias y sueños de tus padres e hijos.
- Dialoga y llega a acuerdos. Cuando se presenten problemas de convivencia en el hogar, no los pases por alto, crea espacios donde se puedan expresar las inconformidades y entre todos apoyarse y mejorar la relación.
- Establece reglas claras en el hogar. Por ejemplo, horarios de las comidas, tareas domésticas, tiempo para jugar y descansar.
- Respeta la privacidad de los demás. Explícales a tus hijos que sus abuelos no pueden dedicarles todo el tiempo a ellos, porque también necesitan descansar y sentirse tranquilos.

Atesora la sabiduría de tus padres para educar con amor y firmeza a tus hijos.

Cápsula #78: LA FAMILIA SE EDIFICA EN LOS VALORES

Cuando tenemos la bendición de construir nuestra propia familia, asumimos una gran responsabilidad; asegurar que reine la paz, el amor y la comprensión en cada espacio de nuestro hogar.

Los valores son el pilar fundamental en una familia, sobre ellos se construyen las principales creencias, costumbres y la convivencia social, tanto dentro, como fuera del hogar.

Cuando en una familia se viven los valores se fortalecen verdaderos lazos de unión, respeto y confianza.

Cada familia es única y su forma de interactuar entre sí también lo es, por eso es importante que las relaciones sean sanas, constructivas y aporten crecimiento al hogar.

¿Te interesaría conocer qué valores deben estar presentes en tu hogar? Escucha atentamente:

- Respeto: cada persona es importante y valiosa, por eso debemos promover en nuestra familia el buen trato y escuchar activamente.
- Perdón: en ocasiones no queremos hacer daño con nuestras palabras o acciones, pero cuando esto sucede generamos tristeza en nuestros hijos o pareja, ante esto recuerda que no eres perfecto, reconoce tu error, se valiente y pide disculpas sinceras.
- Gratitud: la vida misma es un regalo, compartir en familia también lo es, por eso agradezcan orando por lo que tienen y por lo que vendrá.
- Tolerancia: en aquellos momentos en los que sientas que alguna situación te molesta, ten calma, respira profundo, piensa en soluciones y no agresiones.
- Amor: exprésalo a tu pareja e hijos todos los días, ellos se sentirán seguros y felices.

Recuerda siempre que el amor en la familia edifica valores inquebrantables.

MÓDULO 5:

*Vínculos
emocionales y
buenos
modales*



Cápsula #79: **ATESORA EL CUIDADO DE TUS HIJOS**

Los hijos son el regalo más valioso que tenemos. Cuando nos convertimos en padres nuestra forma de pensar y actuar cambia, nos volvemos más responsables y protectores es entonces cuando entendemos el verdadero significado de amar, porque sin importar el dolor o las circunstancias estaríamos dispuestos a dar nuestra vida por el bienestar de ellos.

Ahora bien, reconociendo que tus hijos son el tesoro más preciado en tu vida me gustaría preguntarte: En esas circunstancias de fuerza mayor en las cuales tú no puedes cuidar a tus hijos, ¿Conoces bien a quién le has depositado tu confianza para hacerlo?

Te compartiré algunas recomendaciones para sentirte seguro de quienes cuidan a tus hijos:

- Cerciórate de que sea una persona o un lugar seguro y confiable. Si eliges un jardín, verifica que su funcionamiento esté aprobado, ofrezcan un servicio de calidad y cuenten con profesionales calificados.
- Escucha a tus hijos. Crea un espacio cada día para preguntarles cómo se sintieron, qué actividades realizaron y qué trato recibieron. Escucha también el reporte del cuidador.
- Presta mucha atención al comportamiento de tus hijos. Si te das cuenta que no te expresan sus emociones y por el contrario se aíslan, mantienen tristes o ansiosos, esto es una señal de que algo no anda bien. Ponte en la tarea de averiguar si algo está pasando en el lugar donde los cuidan. Asegúrate de que tus hijos estén siempre en un entorno seguro.

Cápsula #80: RECONCÍLIATE Y SÉ FELIZ

En la convivencia con otras personas es inevitable que en algunas ocasiones se generen situaciones de conflicto, en la cuales nos sentimos agredidos, ofendidos, menospreciados e incluso percibamos que no respetan nuestros derechos, opiniones o intereses.

En la familia se presentan conflictos con la pareja, con los hijos y entre hermanos, generando en las personas implicadas sentimientos de frustración, enojo, tristeza y rencor, dando lugar al deterioro o ruptura de las relaciones familiares.

Cuando las ofensas son demasiado graves, es decir en aquellas situaciones en las que no basta una simple disculpa o hacer como si no hubiera pasado nada, es necesario llevar a cabo un proceso de reconciliación para restaurar la relación y recuperar la confianza.

Reconciliarse significa volver a estar en unión y armonía con las personas que te ofendieron,

superando el pasado, la rabia y el rencor, dando lugar al perdón, la confianza y a una convivencia pacífica.

Te compartiré tres tips que te facilitarán la reconciliación familiar:

Primero: da el primer paso y decide reconciliarte. Esto demostrará que para ti la relación es valiosa y por eso vale la pena esforzarse para llegar a acuerdos y recuperarla.

Segundo: reconoce lo sucedido y escucha al otro. Date la oportunidad de expresar lo que has vivido para que reconozcan tu dolor y también puedas entender el sufrimiento de la otra persona.

Tercero: anímate a perdonar. Esta decisión te libera del dolor y las emociones negativas que sientes hacia la otra persona, permitiéndote sanar tu corazón y vivir de manera tranquila y feliz.

Recuerda que reconciliarte, traerá paz a tu corazón.

Cápsula #81: LOS PROPÓSITOS DEFINEN TU VIDA

Es muy común que, en la época de año nuevo, nos tracemos propósitos para el año que viene, los cuales están relacionados con cambiar nuestra calidad de vida, hábitos alimenticios y las relaciones con familiares o de pareja.

Los propósitos son muy importantes en nuestra vida, porque nos llenan de significado y nos ayudan a comprender, el por qué y para qué de lo que hacemos.

Si tu propósito es ser un mejor padre para tus hijos debes preguntarte, ¿por qué quiero lograr esto? ¿Cómo debo hacerlo? ¿Cuáles serán los resultados? Al reflexionar sobre esto te invito a que trabajes cada día para que tus hijos sean felices, se dejen guiar hacia el camino correcto y su vínculo afectivo sea tan grande que su relación se base en el amor, la confianza y el respeto.

Para establecer propósitos personales y familiares necesitas:

Primero: definir qué quieres cambiar y ponerte en acción de inmediato, por ejemplo, si sientes que te hace falta hablar más con tus padres, ponte como meta llamarlos por lo menos 3 veces a la semana en una hora específica, hasta que se convierta en un hábito.

Segundo, reúnanse en familia y acuerden cuál es el propósito de su relación, si desean ser una familia feliz, definan qué es la felicidad para todos y establezcan acciones concretas que los ayuden a enfocar sus esfuerzos para conseguirla.

Tercero: sueñen juntos y establezcan metas realistas, esto les permitirá mantenerse firmes en el camino y luchar diariamente aportando un granito de arena para llegar hasta la meta.

Recuerda siempre que la vida comienza y termina con un propósito.

Cápsula #82: TUS ACCIONES MOVILIZAN TUS METAS

¿Te ha pasado que quieres lograr algo y no sabes por dónde comenzar? La clave está en fijarte metas medibles y alcanzables. Una meta es aquello que deseamos alcanzar en un tiempo determinado. Podemos definirlas a corto, mediano y largo plazo tanto a nivel personal, familiar o laboral.

Ahora te preguntarán, ¿Cuándo debo trazarme metas en mi vida? La respuesta es: siempre, al tenerlas los esfuerzos que haces a diario cobran sentido, y es mucho más fácil tomar decisiones al darte cuenta que las acciones que estás desarrollando te acercan o te alejan de lo que quieres.

Si en este momento, estás pensando en aquella meta que has querido alcanzar desde hace mucho tiempo y has fracasado tras varios intentos, renueva tus fuerzas, analiza varias alternativas y no te rindas hasta alcanzar el éxito.

Enséñales a tus hijos desde pequeños que las metas son ese motor que nos impulsa cada día a ser mejores, a administrar de manera sabia nuestro tiempo y a desarrollar nuestras habilidades y talentos.

Te compartiré tres pasos claves para que puedas alcanzar tus metas:

Primero: haz una lista de ellas. Este ejercicio te permitirá tener mayor claridad de lo que deseas alcanzar y establecer un tiempo oportuno para lograrlo.

Segundo: diseña un plan de acción de cada meta donde describas las estrategias que vas a realizar para cumplirlas.

Tercero: mantente firme y no pierdas el enfoque. Esfuérzate por cumplir lo que te has propuesto y no te des por vencido si no lo logras en el primer intento. Ten metas claras y tu promesa será el triunfo.

Cápsula #83: ATRÉVETE A EMPRENDER

Te imaginas poder manejar tu tiempo, compartir más con tu familia, ser tu propio jefe y recibir ingresos superiores a los que estás ganando actualmente, ¿sería maravilloso verdad? Todo esto es posible si decides emprender.

Emprender es una forma de materializar nuestra creatividad, ofreciendo un producto o servicio que supla las necesidades de una población. Cuando emprendemos tenemos la oportunidad de tener una fuente de empleo estable.

Quizás pienses que emprender es difícil, y que solo lo pueden lograr las personas que tienen mucho dinero. Pero no es así, esto es un mito. Si deseas tener tu propio negocio lo primero que debes hacer es pensar en una idea que se acomode a las necesidades de tu entorno.

Una vez tengas claro qué quieres hacer, reúnete con tu familia y cuéntales tu idea de negocio,

para que entre todos analicen cuánto dinero necesitan comenzar a ahorrar o si es necesario solicitar un crédito en las diferentes entidades bancarias.

Ponte metas claras y no pierdas el enfoque, si en este momento estás trabajando y sueñas con tener tu propio emprendimiento, destina un porcentaje de tu salario para este propósito.

Tanto en los negocios como en la vida aprende de todo y desecha lo malo, no te desmotives por los comentarios negativos o desacuerdos que surjan en tu familia, piensa en grande y acepta únicamente aquellos consejos que te permitan avanzar, esforzarte y triunfar.

Aunque el negocio sea familiar, es importante establecer límites desde el principio, de tal manera que se puedan diferenciar las relaciones familiares de las laborales.

Recuerda que emprender transforma tu vida.

Cápsula #84: EL ELOGIO COMPLEMENTA EL ESFUERZO

Como padres solemos exigirles a nuestros hijos que saquen buenas notas, que se porten bien y que sean organizados, porque queremos lo mejor para ellos. Pero cuando exigimos no podemos olvidar que también debemos reconocer los logros y esfuerzos de nuestros hijos. Cuando un padre elogia los esfuerzos de sus hijos, cultiva en ellos la confianza, aceptación y una autoestima saludable.

¿Recuerdas cuando obtenías excelentes calificaciones en el colegio o izabas bandera por ser respetuoso y comprometido? Estoy segura de que sí lo recuerdas porque nuestros padres eran los primeros en felicitarnos, regalarnos un abrazo o una hermosa sonrisa que expresaba lo felices y orgullosos que se sentían al vernos triunfar.

Esa emoción que acabas de experimentar al recordar lo valioso que era para ti recibir el reconocimiento de tus padres por tu esfuerzo, es

la misma emoción que debemos transmitirle a nuestros hijos al valorar el empeño que le ponen a cada actividad que realizan.

¿Te gustaría elogiar los logros de tus hijos de manera efectiva? Ten en cuenta lo siguiente:

- Felicítalos siempre por su esfuerzo, incluso cuando no hayan alcanzado sus metas, porque esto les permitirá valorar su proceso.
- Pídeles que te expliquen qué fue lo que los condujo a tener éxito. Por ejemplo, si obtuvieron buenas calificaciones en una evaluación, diles ¡Me encantaría saber cómo lo lograron!, esto les permitirá sentirse orgullosos de su esfuerzo y sus logros.
- Hazles saber qué esperas de ellos, de esta manera se esforzarán y sus actos corresponderán con las expectativas que tienes de ellos.

Ten presente que valorar el esfuerzo los anima a ser mejores.

Cápsula #85: LA RESPONSABILIDAD ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Sabemos que toda decisión genera una consecuencia que nos afecta a nosotros y a quienes nos rodean. Por tanto, si tomamos buenas decisiones, las consecuencias tendrán un impacto positivo y agradable en nuestra vida permitiéndonos sentirnos tranquilos y orgullosos. En cambio, si no es una buena decisión, generará en nosotros sentimientos de culpabilidad, tristeza y preocupación.

Teniendo en cuenta que toda acción que realicemos tiene un impacto en nuestra vida, es importante que les enseñemos a nuestros hijos desde muy temprana edad que siempre deben responsabilizarse de sus actos o comportamientos. Sin embargo, para que ellos logren aprender e interiorizar lo que esto implica realmente, es necesario que los entrenemos cada día en ello.

Cultivar la virtud de la responsabilidad es esencial para que nuestros hijos alcancen sus sueños y se esfuercen en todo lo que hagan.

¿Te gustaría que tus hijos se responsabilizaran de sus acciones? Te compartiré tres estrategias que te serán de gran ayuda:

Primera: anímalos a reconocer sus errores. Cuando te des cuenta que se han equivocado y le echan la culpa a los demás, dialoga con ellos y explícales la importancia de pedir disculpas.

Segunda: permite que asuman las consecuencias de sus palabras, acciones y decisiones. Aunque algunas no sean agradables, es esencial que las vivan y aprendan de ellas.

Tercera: entrénate en la responsabilidad. Nuestros hijos aprenden por observación. Es decir, si ven que en su casa sus padres se apropian de esta virtud en todo lo que hacen, de seguro ellos también la harán parte de su vida.

Recuerda que la responsabilidad es la clave del éxito.

Cápsula #86: QUIEN AMA NO HACE DISTINCIÓN

Cuando hablamos de favoritismo nos referimos a la manifestación de preferencia o afecto especial que tenemos o sentimos hacia una persona en particular.

¿Alguna vez has sentido más afinidad hacia alguno de tus hijos? Es posible que sí; sin embargo, es importante mostrar el mismo afecto hacia todos nuestros hijos porque el favoritismo puede convertir el hogar en un espacio de rivalidad y competencia.

Cuando un niño se da cuenta de que su hermano es tratado con preferencia y que no lo corrigen con la misma firmeza que a él, se sentirá culpable y no valorado, por tanto, no expresará sus emociones con tranquilidad y buscará aceptación fuera de su hogar, llamando la atención con actos de rebeldía o descuidando sus estudios.

¿Te gustaría expresarles el cariño a tus hijos sin que sientan preferencia?

Te compartiré cuatro trucos que te serán de gran utilidad:

Primero: dedica un tiempo reservado y único para cada uno de ellos, de esta manera les demostrarás que los amas incondicionalmente.

Segundo: evita hacer comparaciones entre hermanos. Ten presente que tus hijos tienen personalidades diferentes, por lo tanto, son únicos e irrepetibles. De esta manera evitarás que se alimenten sentimientos de envidia y rencor.

Tercero: valida las emociones de todos. No hay nada más gratificante que saber que nuestros padres se interesan por cómo nos sentimos.

Cuarto: establece las mismas normas y consecuencias para todos, esto hará que tus hijos se esfuercen en la misma medida por cumplirlas sin sentirse en desventaja.

Recuerda que quien ama no hace distinción.

Cápsula #87: LA IDENTIDAD: UNA HUELLA IMBORRABLE

¿Por qué la forma de ser de tu hijo, no se parece a la tuya? La respuesta es muy sencilla. Aunque lleven la misma sangre y su aspecto físico sea parecido, hay algo que difiere entre los dos, la identidad.

Ésta se refiere a los rasgos y características que definen a una persona. Al desarrollarla somos capaces de diferenciarnos de los demás, construir nuestra autoestima, autoconcepto y decidir lo que nos gusta y lo que no. Desde la niñez se construye la identidad.

A medida que pasa el tiempo, podemos observar en nuestros hijos cambios que llaman la atención. Por ejemplo: cuando son pequeños están de acuerdo con lo que tú les digas, pero cuando llegan a la adolescencia cuestionan tus decisiones y puntos de vista.

¿Qué debes hacer para que tus hijos desarrollen una identidad saludable? Presta atención:

- Favorece su autoestima: una forma de hacerlo es haciéndolos conscientes de sus habilidades y talentos, por ejemplo: puedes decirles “me gusta mucho como tocas ese instrumento, tienes mucho talento sigue practicando”.
- Desarrolla su autonomía: asígnale algunas tareas, supervísalos y permíteles que cumplan con sus responsabilidades sin que estés indicándose o recordándoles que lo deben hacer.
- Pregúntales qué es lo que quieren y qué es lo que les gusta, en lugar de decidir siempre por ellos e imponer tu autoridad.
- Asegúrate de que los modelos a seguir de tus hijos sean personas idóneas, con habilidades morales que tus hijos quieran imitar.

Recuerda que la huella más importante en la vida de tus hijos será una sana identidad.

Cápsula #88: COMPARTIR MULTIPLICA SONRISAS

Una de las peleas más frecuentes entre los niños es el negarse a compartir juguetes o comida entre ellos. Tal vez has visto que tu hijo de pequeño se enfadaba porque su hermano toma sus cosas, lo cual genera un ambiente hostil que puede llevar a deteriorar las relaciones familiares o sociales.

Por eso, es muy importante que no pases por alto este tipo de comportamientos y pongas en marcha un plan para entrenar a tus hijos en la generosidad.

Compartir es el acto de dar, sin esperar nada a cambio, sólo por hacer el bien y llevar una relación en paz con las demás personas. Un niño que crece en un hogar donde le enseñan a compartir, crece siendo empático, es capaz de negociar y controlar sus emociones.

Para enseñar a tus hijos a compartir te invito a que pongas en práctica las siguientes acciones:

- Enséñales a llegar a acuerdos, por ejemplo: si tus hijos pelean por un juguete diles, qué te parece si mientras tu hermano juega con el carrito, esperas tu turno y así pueden disfrutar juntos.
- Explícales que compartir es importante para relacionarse de manera positiva con los demás, y que al hacerlo pueden sentirse tranquilos y felices.
- Felicítalos cuando sean generosos y compartan, para que se den cuenta de que sus actos hacen sentir bien a los demás. Menciónales lo bueno que han hecho, por ejemplo, "has donado alguno de tus juguetes a los niños que más lo necesitan, seguro los has hecho sonreír".

Recuerda siempre que compartir es vivir en armonía.

Cápsula #89: LAS GRANDES OBRAS SALEN DEL CORAZÓN

“Donde comen 2 comen 3” es una frase popular que escuchamos de nuestras madres y abuelas y se refiere a ayudar a alguien cuando lo necesita, buscando su bienestar de manera desinteresada; esto es el altruismo. Sin darnos cuenta a diario realizamos actos altruistas, en la familia, en el trabajo, con los amigos y con personas que no conocemos.

¿Recuerdas cuando acogiste a un familiar que no tenía donde vivir?, o ¿cuándo brindaste de tu almuerzo a un amigo que no tenía qué comer?, o ¿tal vez cuando decidiste donar sangre? Estos actos te hacen una persona altruista. Al ayudar al otro nos sentimos útiles, desarrollamos empatía, comenzamos a ser más agradecidos y nos quejamos menos.

¿Te gustaría que tu familia desarrolle su espíritu altruista? Si tu respuesta es sí, te darás cuenta de los grandes beneficios que esto les traerá:

- Enséñales a tus hijos a apoyar a todo el que los necesite, hazles comprender que ser altruista les permite relacionarse positivamente con los demás.
- Si observas que un familiar que no vive con ustedes está pasando por un momento de dificultad, identifica cuáles son sus necesidades y bríndale tu apoyo. Esto servirá de ejemplo a tus hijos para la vida, te aseguro que no dudarán en replicar este mismo comportamiento.
- Enséñales a tus hijos a compartir sus conocimientos con otros. Por ejemplo; ellos pueden explicarles a sus abuelitos cómo manejar el celular.

Nunca olvides amar al otro como si fueras tú mismo.

Cápsula #90: EL CORAZÓN UNE LAS DIFERENCIAS

Vivimos en un mundo muy diverso, esto podemos verlo en nuestra familia, tenemos un lazo de sangre que nos une, pero en realidad tenemos aspectos diferentes como nuestra apariencia física, condiciones de salud, posición económica y hasta nuestro nivel académico.

¿Deberías excluir a alguien solo porque es diferente a ti? La respuesta es no, cuando respetamos a los demás, no los juzgamos ni rechazamos en ninguna circunstancia, estamos siendo inclusivos.

¿Qué harías, si te das cuenta de que tus hijos, en el colegio rechazan a un compañero o se burlan de él porque tiene problemas de lenguaje? Seguro te sentirías preocupado ¿verdad? Si algo como esto llega a suceder, debes actuar a tiempo y con calma hablando con tus hijos sobre la importancia del respeto y el amor hacia los demás.

La inclusión debe enseñarse desde casa, así que te compartiré tres estrategias para lograrlo.

Primera: fomenta en familia el respeto hacia las diferencias de género y evita mencionar frases como: “las niñas no deben jugar fútbol” o “Los hombres no pueden entrar a la cocina” incluye a toda la familia en las actividades, así todos sentirán que pertenecen.

Segunda: rechaza en tu hogar cualquier tipo de comportamiento despectivo o discriminatorio como, por ejemplo: los sobrenombres basados en defectos físicos o palabras ofensivas.

Tercera: ayuda a que tus hijos se acepten tal y como son, con cualidades y defectos, explícales que ser diferente a los demás nos permite destacarnos, ser únicos y sentir que tenemos muchas habilidades y talentos excepcionales, y que podemos mejorar cada día.

Cápsula #91: BUENOS MODALES, GRANDES RECOMPENSAS

¿Sabías que los buenos modales son una de las claves para tener éxito en las relaciones interpersonales? Así como lo oyes. Quien sabe comportarse se gana el cariño y el favor de la gente donde quiera que vaya.

Aunque saludar, dar gracias y despedirse parezcan acciones sencillas no lo son, pues se requiere de disciplina y constancia para cultivar estas prácticas.

Por eso es importante que desde el hogar aceptemos el gran reto de educar a nuestros hijos en los buenos modales sin darnos por vencidos en el camino.

Por eso te compartiré tres tips que te ayudarán a cultivar las buenas prácticas en el corazón de tus hijos:

Primero: saluda y despídete en todo lugar e invita a tus hijos a hacer lo mismo. De esta manera ellos replicarán esta acción con quienes los rodean porque lo han observado de forma natural en ti.

Segundo: enséñales a escuchar sin interrumpir a los demás. Te propongo el siguiente ejercicio práctico, imprime la imagen de una oreja y una boca. Y utilízalas en los momentos en los que hables con tus hijos o pareja. Quien tenga la imagen de la boca es quien empieza a hablar y el otro debe escuchar.

Tercero: motívalos a dar gracias en todo momento, incluso cuando no deseen hacerlo. Por ejemplo, si reciben un regalo y no les gusta, deben agradecer a la persona que se los obsequió porque este es un acto de respeto.

Recuerda que los buenos modales endulzan la vida.

Cápsula #92: SABER COMPORTARSE ES DE SABIOS

Estos conceptos hacen referencia a las normas básicas de conducta que toda persona debe tener en cualquier lugar. ¿Te ha pasado que vas de visita donde un amigo o familiar y en el momento de sentarse a la mesa los padres empiezan a decirles a sus hijos frases como: siéntate bien, usa los cubiertos o no mastiques con la boca abierta.

Experiencias como estas nos llevan a reflexionar sobre la importancia de educar a nuestros hijos en etiqueta y protocolo, puesto que son estos conocimientos los que les permitirán regular su comportamiento según el contexto en el que se encuentren.

Existe un refrán muy popular que dice “En la mesa y en el juego se conoce al caballero” y es muy cierto, porque en la forma de comer y cómo se reacciona ante un juego, es donde podemos reconocer a las personas que son educadas.

Ahora te estarás preguntado ¿cómo hago para educar a mis hijos en etiqueta y protocolo? Te compartiré algunas estrategias que te ayudarán a lograrlo:

- Organiza la mesa antes de cada comida y enséñales a tus hijos el uso adecuado de la servilleta, el tenedor, la cuchara y el cuchillo.
- Explícales a tus hijos que para cada ocasión se debe usar un determinado vestuario. Por ejemplo, para un bautizo, grado o fiesta de quince años es importante utilizar un traje formal. En cambio, para visitar a algún familiar es válido utilizar ropa casual.
- El momento de comer es sagrado y valioso, por tanto, no permitas que se levanten de la mesa sin haber terminado todos sus alimentos, excepto por una causa justa y restringe el uso del celular o de juguetes en ese espacio.

Recuerda que saber comportarse es de sabios.

Cápsula #93: UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

¿Alguna vez has deseado ver limpios a tus hijos después de llegar del colegio o del parque? La verdad es que a veces queremos mantenerlos en una burbuja de cristal para alejarlos de la suciedad. Sin embargo, esto es imposible porque es algo que no está bajo nuestro control.

Los padres solemos ser autoritarios en ocasiones sobre el tema del aseo, simplemente porque queremos que nuestros hijos tengan una presentación personal inigualable.

Pero, ¿sabías que la presentación personal de los hijos radica en la manera cómo los padres se presentan ante los demás? Así como lo oyes, por eso te propongo tres acciones puntuales:

Primera: trabajando desde casa es importante que, como modelo a seguir, te bañes y arregles todos los días, para iniciar con tu jornada de trabajo.

Segunda: mantén siempre el hogar limpio y ordenado, de esta manera el orden empezará a ser parte de su estilo de vida.

Tercera: cuida la ropa que usas y enséñales a tus hijos a poner un botón o a planchar. Además, no olvides limpiar o embetunar tus zapatos antes de usarlos.

Te aseguro que al poner en práctica estas acciones ya no tendrás que desgastarte en exigirle a tus hijos mantener una excelente presentación personal, sino que poco a poco con entrenamiento y tiempo se creará el hábito del orden y aseo personal.

Recuerda el adagio popular: "Una imagen vale más que mil palabras"

MÓDULO 6:

*Prevención y
desarrollo
integral de los
hijos*



Cápsula #94: DATE UN ESPACIO Y UN TIEMPO PARA TI

Los padres somos trabajadores de tiempo completo porque solemos estar ocupados todo el día y cuando llegamos a casa, realizamos las tareas con los niños, las labores del hogar y demás pendientes.

Una lista inagotable de cosas por hacer, que te dejan cansado, agobiado y con ganas de dormir para retomar al día siguiente. Lo que hacemos es de admirar, sin embargo, nos olvidamos de nosotros mismos y dejamos de ser prioridad. Por eso te digo que debes parar un momento y pensar en ti.

Esto suena difícil cuando tienes varios hijos, o vives con muchas personas, pero estar un tiempo a solas no es imposible. Además, tiene más ventajas de las que te imaginas, cuidarás tu salud mental, cultivarás tu autoestima y pondrás en orden tus pensamientos para tomar mejores decisiones.

¿Te gustaría saber cómo puedes dedicar más tiempo para ti? Presta atención a las siguientes dos recomendaciones que te daré:

Primera: establece rutinas. Cuando llegues a casa después del trabajo, organiza una hora específica para cada actividad que debas hacer, por ejemplo: acompañar en las tareas, acostar a los niños y adelantar las labores del hogar. Una vez termines esto te sentirás tranquilo y con la libertad de hacer lo que quieras.

Segunda: asume el reto 30/30. Durante 30 días vas a realizar 30 minutos de alguna actividad que te haga feliz y te recargue de energía, por ejemplo: tomarte un café, leer, hacer ejercicio o simplemente descansar en tu cama, al hacer esto asegúrate de no estar afanado o preocupado.

Recuerda "Date un espacio y un tiempo para ti, te lo mereces" (Dante Alejandro)

Cápsula #95: PADRES UNIDOS, HIJOS FELICES

La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas dado que dos personas completamente diferentes deciden amarse, respetarse y hacer realidad sus sueños de manera conjunta.

¿Sabías que el desarrollo psicológico y emocional de los hijos depende en gran medida de la calidad de la relación de los padres? Así es. Porque nosotros somos el primer referente de sus vidas. Si ellos crecen en un hogar donde los padres se aman, se apoyan mutuamente y se comunican de manera efectiva, su comportamiento será similar al nuestro, crearán relaciones saludables y controlarán sus emociones.

Sabemos que en todas las relaciones de pareja se presentan momentos de tensión y desacuerdo que pueden derivar en discusiones o peleas que afectan el ambiente familiar. Sin embargo, lo importante no es evitar estar en desacuerdo sino resolver los conflictos en el

tiempo oportuno dialogando y llegando a acuerdos, de tal manera que predomine el amor por encima de cualquier dificultad.

¿Te gustaría que tus hijos construyan en el futuro un hogar feliz y armonioso? Te compartiré tres acciones que les puedes enseñar desde tu ejemplo:

Primera: honra a tu pareja, dedicándole tiempo para escucharla, apoyarla en sus metas y expresándole tu amor todos los días.

Segunda: cuéntales a tus hijos cómo y cuándo se conocieron y los principios o valores que les han permitido mantenerse juntos a pesar de las dificultades.

Tercera: resuelve los conflictos desde el respeto y la comprensión, evitando los comentarios despectivos y las agresiones físicas. Ten presente que tu relación de pareja es el referente para tus hijos.

Cápsula #96: INGREDIENTE PRINCIPAL: LA COMPAÑÍA DE TU FAMILIA

Preparar las recetas que aprendimos de nuestros abuelos, tiene un inmenso valor sentimental porque recordamos con cariño esos momentos en los que compartíamos con ellos en la cocina.

Por lo general, los niños no acostumbran a entrar a la cocina, a menos que sea para ver qué es el almuerzo. Sin embargo, invitarlos a compartir este espacio tiene un sin fin de ventajas:

- Primero: se fortalecen los vínculos entre padres e hijos, pues es un espacio para compartir.
- Segundo: es un ambiente preparado para aprender nuevas técnicas e ingredientes.
- Tercero: la familia se entrena en la paciencia.
- Cuarto: nuestros hijos aprenden a escuchar y seguir instrucciones.
- Quinto: desarrollan mayor creatividad.
- Sexto: aprenden a trabajar en equipo.

- Séptimo: comerán todos sus alimentos porque participaron en la preparación de los mismos.

¿Te interesaría conocer algunas recomendaciones para que incluyas la cocina como una de las actividades preferidas de tu familia? Si tu respuesta es sí, escucha con atención:

- Escojan una de las comidas del día y preparen juntos su plato favorito.
- Haz que cocinar en familia se convierta en un hábito, con el tiempo tus hijos se acostumbrarán a valerse por sí mismos y serán más autónomos.
- Cuando cocines con tus hijos asígnales tareas seguras y adecuadas para su edad, supervisándolos todo el tiempo y guiándolos con el uso de los elementos de la cocina.
- Hazle saber a tu familia que confías en su trabajo y que están haciendo las cosas bien, así reforzarás su autoestima y confianza.

Cápsula #97: HIJOS INDEPENDIENTES, HIJOS FELICES

¿Te consideras un padre que se preocupa de manera excesiva por sus hijos? ¿Te inquieta que tus hijos se equivoquen? ¿Les limitas las responsabilidades porque consideras que aún son pequeños? Si has respondido sí a estas preguntas, por favor, sigue escuchando esta cápsula con atención porque esta información es para ti.

¿Sabías que la mayor responsabilidad de un padre o de una madre es querer incondicionalmente a sus hijos? Así como lo oyes, sin embargo, a veces caemos en el error de querer hacer todo por ellos.

Nos empeñamos en ofrecerle a nuestros hijos una atención excesiva porque no queremos que nada se nos escape y que ellos sean y tengan siempre lo mejor.

Pero, la felicidad en la niñez no consiste en tener una vida fácil, sino en la capacidad de hacerle frente a los retos que se presenten.

Por eso me gustaría compartirte dos acciones puntuales para que empieces a ponerlas en práctica:

Primera: permite que tus hijos se enfrenten a las dificultades. No salgas corriendo a la más mínima sospecha de que ellos necesitan ayuda. Valora si realmente necesitan de tu apoyo o si bien, se las puede arreglar por sí mismos.

Segunda: enséñales a tus hijos el valor del esfuerzo resaltando la constancia y el empeño para alcanzar lo que deseen. No les des todo lo que pidan.

Te aseguro que al poner en práctica estas acciones formarás hijos independientes y felices. Recuerda que hay que enseñarles cómo afrontar los retos en vez de sobreprotegerlos.

Cápsula #98: LOS CAMBIOS CONSTRUYEN NUEVAS OPORTUNIDADES

Los cambios pueden generar en un primer momento sentimientos de confusión, incertidumbre y preocupación porque no tenemos el control. Sin embargo, cada cambio trae consigo nuevas oportunidades para nuestro bienestar y calidad de vida.

Adaptarse a un nuevo colegio es uno de los cambios más comunes a los cuales se enfrentan los niños. Esta situación les genera sentimientos de inseguridad y temor porque todo les es desconocido.

Por eso, es importante que acompañemos a nuestros hijos en este proceso transmitiéndoles tranquilidad, seguridad, y explicándoles que cuentan con nuestro apoyo y que este cambio es algo positivo para ellos.

Si decidiste cambiar a tus hijos de colegio o estás planeando hacerlo, te compartiré algunas recomendaciones muy útiles a tener en cuenta:

- Visita con anterioridad el colegio en compañía de tus hijos. Esto les permitirá sentirse más confiados y seguros cuando ingresen por primera vez a clases porque ya conocen las instalaciones.
- Inscríbelos en una actividad extracurricular, esto facilitará que formen nuevas amistades y les resulte más fácil conectarse con sus compañeros a través de un interés compartido, como un deporte, juego o hobby.
- Dale a conocer los aspectos positivos del nuevo colegio, expresiones como: "Este colegio tiene una zona verde muy grande en la que puedes jugar y divertirse mucho", ayudará a que tus hijos se adapten fácilmente al nuevo espacio de estudio.

Recuerda que un hijo que se adapta a los cambios, triunfará en la vida.

Cápsula #99: LA TOLERANCIA CONDUCE A LA PAZ

La tolerancia es la habilidad de aceptar al otro teniendo en cuenta que su forma de ser y pensar es diferente a la nuestra.

En la familia demostramos que somos tolerantes cuando soportamos con paciencia algunas situaciones que nos incomodan y dialogamos para mantener una mejor convivencia en el hogar. Sin embargo, esto no implica aceptar acciones que vulneren nuestra integridad y la de los demás.

Entrenarse en el valor de la tolerancia implica disciplina, esfuerzo y dominio propio porque a diario estamos expuestos a situaciones que nos desagradan y nos roban la calma, como por ejemplo la desobediencia de los hijos y el cambio de humor de quienes nos rodean.

¿Sabías que educar a los hijos en la tolerancia es la clave para mantener un hogar seguro y armonioso? Así como lo oyes, el respetar al otro, nos da la tranquilidad de tener una familia feliz.

¿Te interesaría construir un hogar en donde todos sus integrantes se sientan tranquilos y seguros? Estoy convencida que sí, por eso te compartiré cuatro tips para educar hijos en la tolerancia.

Primero: crea espacios en casa donde todos puedan compartir sus emociones y experiencias sin sentirse juzgados o señalados. De esta manera les enseñarás a respetar las ideas diferentes.

Segundo: ayúdalos a superar el miedo al rechazo explicándoles que recibir un “No” hace parte de la vida y aprender a aceptarlos los hace más fuertes y valientes.

Tercero: enséñales a controlar sus emociones, por ejemplo, cuando estén enojados busquen un espacio para calmarse, respirar y pensar muy bien antes de reaccionar.

La tolerancia te guía por senderos de paz.

Cápsula #100: ELIGE VENCER EL ABURRIMIENTO

Quizás alguna vez te han dicho mami o papi "estoy aburrido, no sé qué hacer". Nuestra reacción ante esto es sugerirles algunas actividades como jugar o ver televisión, con esto nos aseguramos de que están ocupados y así regularán su comportamiento.

¿Sabías que el aburrimiento es una excelente forma para hacer que los niños exploren su lado creativo, sean más independientes y disfruten de momentos que los llenen de tranquilidad?

Así es, por eso la próxima vez que tus hijos te digan que están aburridos, no te preocupes ni comiences a sentirte responsable por su diversión, por el contrario, deja que ellos busquen por su cuenta actividades que los ayuden a entretenerse.

Si la frase "estoy aburrido" se vuelve repetitiva en tus hijos te propongo que pongas en práctica las siguientes recomendaciones:

- Deja que descubran por sí solos qué actividades disfrutan hacer, así lograrán identificar sus talentos, por ejemplo: si todos los días quieren hacer karaoke permite que lo hagan, podría ser un buen cantante.
- Prepáralos un espacio donde tengan acceso a sus juguetes, libros, cuentos o dibujos para colorear, así cuando se sientan aburridos ellos mismos sabrán dónde encontrar algo para entretenerse.
- Evita asociar las tareas del colegio o las labores del hogar como una alternativa contra el aburrimiento.

Recuerda que mantenerse ocupado es la clave para vencer el aburrimiento.

Cápsula #101: ROMPE LAS BARRERAS DEL USO DEL CELULAR

El celular es sin duda una herramienta muy útil y práctica que hace parte de nuestra vida. Comprarles un celular a los hijos no es en sí una acción buena o mala, aquí lo realmente importante es el uso que hagamos de él.

Seguro te ha pasado que sales a compartir con tus amigos y familiares en un lugar especial y te das cuenta de que permanecen todo el tiempo conectados a su celular. Este es un claro ejemplo de que nos hemos convertido en adictos al celular porque pasamos por alto la verdadera esencia de las relaciones interpersonales.

Si a nosotros los adultos nos cuesta tener control sobre el uso del celular, ahora imagínate a nuestros hijos, quienes lo utilizan para tomar sus clases o no sentirse aburridos.

Por eso, como padres tenemos la gran responsabilidad de educarlos en el uso adecuado del mismo. Te compartiré tres estrategias que te serán de gran ayuda.

Primera: establece un tiempo limitado en casa para el uso del celular. Restringe su uso en las noches.

Segunda: crea un parqueadero de teléfonos. Es decir, un espacio en casa en el que se ubique el celular en determinados momentos del día: horas de comida y tiempo familiar, en la noche o cuando estén haciendo los deberes.

Tercera: ponte en la tarea de descubrir aplicaciones educativas. Existe una amplia variedad de posibilidades adaptadas a la edad y áreas que se desea entrenar como la atención, la concentración, el cálculo numérico o el lenguaje.

Recuerda que el celular puede ser tu mejor aliado.

Cápsula #102: FAMILIA QUE JUEGA VIVE FELIZ

Jugar es una de las experiencias que más disfrutamos en nuestra vida porque nos permite estar tranquilos, divertirnos y reírnos. Sobre todo, cuando es en familia porque nos genera felicidad de poder compartir y divertirnos con las personas que más amamos.

El juego es el antídoto perfecto para vencer la pereza e incentivar el aprendizaje y la creatividad de nuestros hijos. Cuando un niño juega es más recursivo, vive alegre, expresa sus emociones, se siente más seguro y mejora su comunicación.

Cuando los padres juegan con sus hijos mejora la comunicación con ellos, se sienten más felices, orgullosos, tranquilos y agradecidos con ellos porque les brindan su presencia y compañía. Por estas y muchas razones más, el juego no puede faltar en tu vida y en tu hogar.

Si permaneces todo el tiempo ocupado con las labores del trabajo y no has decidido dedicarle tiempo de juego y calidad a tus hijos, quiero decirte que aún estás a tiempo para disfrutar de su compañía y vivir momentos mágicos e inolvidables a su lado.

Por eso te invito a que a partir de hoy establezcas un tiempo exclusivo para jugar en familia, ya sea de lunes a viernes o los fines de semana. Te aseguro que esta actividad fortalecerá los lazos afectivos y la armonía en el hogar.

Recuerda que el que juega, aprende y se divierte todos los días.

Cápsula #103: TU MAYOR ADICCIÓN: COMPARTIR EN FAMILIA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una adicción es una enfermedad física y psicológica en la que una persona crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación determinada.

Todos en algún momento de nuestra vida tenemos la predisposición de caer en cualquier adicción, ya sea al uso del celular, la televisión, las redes sociales, las compras o al ejercicio. Realizar cualquier actividad en exceso puede resultar convirtiéndose en una adicción.

Si eres de las personas que pierde la calma fácilmente cuando no tiene el celular a la mano y no encuentras otra actividad que te genere satisfacción, es muy probable que estés desarrollando una adicción a este dispositivo.

Como padres debemos prestarle mucha atención a las actividades que nuestros hijos realizan con mayor frecuencia y verificar si éstas les generan un alto grado de dependencia

llevándolos a perder el interés de realizar las actividades que antes les parecían agradables como salir a jugar, montar en bicicleta o hablar con un amigo.

Te compartiré dos estrategias que te permitirán mentorear a tus hijos evitando que caigan en alguna adicción:

Primera: date la oportunidad de conocer a tus hijos de manera profunda, sus pensamientos, emociones y gustos. Esto te permitirá tener una mayor cercanía a ellos y cultivar la confianza en la familia.

Segunda: verifica si las actividades a las que les dedican más tiempo tus hijos promueven su bienestar y seguridad. Te invitamos a que establezcas horarios, por ejemplo: cuánto tiempo al día estarán conectados a clase utilizando el celular.

Tu compañía será el mejor protector de tus hijos.

Cápsula #104: TOMA EL CONTROL SOBRE EL BULLYING

El bullying es un comportamiento agresivo que se desarrolla principalmente en el ámbito escolar, en el cual se evidencia desigualdad de poderes y acoso o intimidación hacia otra persona con el objetivo de producir daño o malestar.

Si deseamos saber si nuestros hijos están siendo víctimas de bullying es importante que observemos detalladamente su comportamiento. Si de un momento a otro no desean volver al colegio y demuestran temor por asistir a clases, esto significa que algo está sucediendo y por ende es de vital importancia que averigüemos de qué se trata.

Si notas que tus hijos se aíslan constantemente, permanecen tristes, se les dificulta conciliar el sueño y bajan su rendimiento escolar, pueden ser víctimas de bullying. ¿Cómo puedes actuar ante esto? Hoy quiero darte algunos consejos para que acompañes a tus hijos si pasan por una situación como ésta:

Lo primero que debes saber es que tú eres la persona más importante en su vida, y de quien más necesita apoyo y comprensión. Por eso, te invitamos a que le prestes mucha atención a lo que te cuentan y evita normalizar cualquier situación que ellos estén viviendo.

En segundo lugar, enséñales a no responder de manera agresiva cuando los ataquen de manera física o verbal, por el contrario, que busquen ayuda de los profesores y familiares, contándoles todo lo que les sucede.

Tercero: enséñales que burlarse, decir apodosos ofensivos y empujar a los demás son comportamientos que hacen daño.

Ten presente que un hijo que cuenta con el apoyo de sus padres será capaz de sobrellevar cualquier situación difícil.

Cápsula #105: EL RESPETO SE GANA NO SE EXIGE

Seguro recordarás que el bullying es un comportamiento agresivo que se puede tener hacia otra persona, el cual suele tener lugar en el ámbito escolar o familiar.

Saber que tu hijo es víctima de bullying es muy preocupante, pero también lo es saber que él tiene este tipo de comportamiento. Cuando un niño decide acosar a sus hermanos o compañeros, está llamando a gritos tu atención. Te está diciendo que necesita de tu compañía, de tu amor, o que le enseñes a controlar sus emociones o está repitiendo el ejemplo que ve en casa.

¿Te gustaría enseñar a tu hijo a detener este comportamiento? Presta mucha atención, te compartiré algunos tips interesantes:

- Busca el lugar y momento adecuados para sentarte y preguntarle qué le molesta, escúchalo con atención, sin interrumpirlo ni juzgarlo.

- Anímalo para que te cuente más detalles con frases como: "cuéntame más", "¿qué más pasó?", "¿qué te molestó?" y guíalo para que él proponga un acuerdo a esta situación, el cual dejará registrado por escrito para cumplirlo.
- Explícale que sus acciones tendrán consecuencias que debe asumir y tú serás firme en las mismas. Además, tendrá que proponer un acto de reparación como pedirle disculpas a las personas que ha maltratado.
- Revisa y medita sobre tu comportamiento en casa con tus hijos y tu pareja, de repente tu hijo está imitando lo que ve. Recuerda que eres su ejemplo a seguir.
- Explícale que todos merecen respeto y un trato digno. Si él respeta, los demás también lo respetarán.

Recuerda que el respeto se gana no se exige.

Cápsula #106: CUIDEMOS LO QUE VEN NUESTROS HIJOS

¿Te has puesto a analizar el contenido de los programas que ven tus hijos? ¿Te has sentado con ellos a hablar acerca de los valores que se ven reflejados en sus programas favoritos? Si has respondido no a estas preguntas, te explicaremos sobre la importancia de supervisar lo que ellos ven.

Varias investigaciones sugieren que los programas de televisión influyen en el comportamiento de los niños. Nosotros nos damos cuenta al observar cómo se relacionan con los demás o el uso de palabras que utilizan provenientes del contenido televisivo.

Por eso me gustaría compartirte dos acciones puntuales para que empieces a ponerlas en práctica y elijas bien los programas que verán tus hijos:

Primera: recordemos que nuestros hijos imitarán lo que presenten en la televisión, así

que intentemos que no vean personajes o acciones inapropiadas para su edad. Lo mejor es siempre sentarnos con ellos a ver la televisión para poder enseñarles a analizar los contenidos y dar explicaciones sobre ciertas situaciones confusas para ellos.

Segunda: selecciona los programas de televisión que aporten al desarrollo cognitivo y valores de tus hijos. Para ello te invito a revisar cada uno de los programas que ven y analizar si cumplen con el objetivo de lo que quieres que ellos aprendan.

Te aseguro que al poner en práctica estas acciones formarás hijos virtuosos y felices. Recuerda que, al ser el guía de tus hijos, la televisión deberás supervisar.

MÓDULO 7:

Roles en el hogar



Cápsula #107: **CONVIERTE LAS REDES EN TUS MEJORES ALIADAS**

El uso de las redes sociales es una actividad que se ha convertido en un hábito en nuestra vida, pero te has puesto a pensar ¿si el contenido que visualizas realmente te aporta o es un medio de entretenimiento cuando vas en el bus, esperas en una fila o te distrae en las noches antes de dormir?

Las redes sociales son importantes y les puedes sacar más provecho de lo que te imaginas, no solo te permiten compartir fotos, ver videos y chatear, también puedes explorar un mundo lleno de aprendizajes.

Por ejemplo: encontrarás páginas para aprender recetas de cocina, manualidades para crear objetos maravillosos o rutinas de ejercicios con entrenadores especializados. Por otro lado, si tienes un negocio, a través de las redes sociales puedes impulsarlo y darlo a conocer a tus amigos, familiares e interesados.

Por ello, quiero invitarte a que cuando veas a tus hijos, sobrinos o familiares conectados en las redes, los guíes para que consulten contenidos que les enseñen a desarrollar nuevos talentos o aprender datos interesantes.

Puedes crear un grupo familiar en WhatsApp y compartir por este medio información útil para todos, como páginas que hablen sobre la crianza de los hijos, el diseño de manualidades, clases rápidas para aprender un nuevo idioma o cómo mantener una vida saludable.

De esta manera harás de las redes sociales, tus mejores aliadas.

Cápsula #108: LAS REDES SOCIALES MI MEJOR ALIADO

¿Sabías que? si Facebook fuera un país, sería el tercero más poblado después de China e India. ¿Sorprendente, verdad? Y eso no es todo, cada minuto se hacen 2 millones de búsquedas por Google.

Por eso, las redes sociales son primordiales para el futuro de nuestros hijos. Son una gran oportunidad para avanzar y construir proyectos de vida exitosos.

Sin embargo, es importante que las usen con responsabilidad. Por eso, hoy me gustaría compartirte la estrategia CEP: Conocer, Educar y Proteger que te permitirá garantizar la seguridad de tus hijos en el uso de las redes sociales.

Primero Conocer: es vital conocer cuáles son las páginas o juegos virtuales que tus hijos frecuentan. Saber cómo funcionan y con qué personas se relacionan, te permitirá tener información y control sobre el uso de las redes

sociales que tus hijos emplean.

Segundo Educar: enséñales a tus hijos sobre las diferentes redes sociales que existen, sus ventajas y desventajas. Es una de las mejores decisiones que puedes tomar dado que si o si son vitales para nuestro desarrollo personal, laboral y social.

Tercero Proteger: acuerden en familia la cantidad de tiempo que pueden emplear en redes sociales. Recomiéndales no compartir información personal con extraños, como nombres, teléfonos, direcciones o fotos.

Te invito a que hables con tus hijos y les hagas saber que cuentan con tu apoyo, para que confíen en ti y te cuenten si en algún momento se les presenta alguna dificultad con algún extraño o cercano en las redes sociales, esto les permitirá tomar buenas decisiones.

Recuerda, las redes sociales ya no son solo sitios web, son experiencias. (Mike Dilorenzo).

Cápsula #109: IDENTIFICA Y ACTÚA A TIEMPO

El acoso o intimidación por medio de las plataformas digitales es una problemática muy común a la que se ven expuestos nuestros hijos, puesto que puede ocurrir en las redes sociales, a través de mensajes de texto y en los juegos virtuales.

Difundir mentiras, mensajes hirientes o amenazas a través de las redes sociales son algunos ejemplos de acoso digital.

Todos podemos ser víctimas de acoso a través de las redes sociales, sin embargo, nuestros hijos son mucho más vulnerables porque no tienen la madurez ni el conocimiento suficiente para identificar las intenciones de quienes se contactan con ellos.

Es nuestra responsabilidad velar siempre por su bienestar. Por eso quiero compartirte tres recomendaciones para enfrentar el acoso en las redes:

Primera: fortalece la comunicación con tus hijos. Promover el diálogo en familia es una estrategia muy efectiva para conocer cómo piensan y actúan tus hijos, de esta manera fortalecerás el lazo de confianza con ellos.

Segunda: si identificas que tus hijos están siendo víctimas de acoso, denuncia de inmediato, de esta manera ellos aprenderán a no quedarse callados porque se van a sentir respaldados por ti.

Tercera: edúcate en la prevención. Aún estás a tiempo de verificar y controlar el acceso de tus hijos a las redes sociales.

Un acompañamiento constante es la clave para evitar que tus hijos sean víctimas de cualquier tipo de acoso.

Recuerda que quien protege a sus hijos, demuestra que los ama.

Cápsula #110: ACTUAR A TIEMPO ES LA MEJOR DECISIÓN

El Grooming es el término que se utiliza para describir la forma en que algunas personas se acercan de manera virtual a los niños y jóvenes para ganar su confianza, crear lazos emocionales y poderlos involucrar en una actividad sexual física, en fotos o vídeos.

Aquellas personas que buscan hacer daño a los niños pueden ser hombres y mujeres de cualquier edad, nivel económico o social. Y por lo general se muestran amables y comprensivos con los niños, ofreciéndoles consejos, atención y regalos.

Algunas señales que nos indican que tus hijos están siendo víctimas de grooming, son: cuando deja de practicar sus actividades preferidas, se aísla, mantiene en secreto lo que realiza en línea y busca cualquier excusa para conectarse en las redes sociales a cualquier hora del día.

Esta modalidad de acoso puede ser evitada si como padres adoptamos medidas preventivas a tiempo. Por eso te compartiré algunos consejos para prevenirlo:

- Habla con tus hijos y explícales que no deben compartir información personal como imágenes o videos con ninguna persona.
- Enséñales a no acceder o contestar ningún chat o ventana emergente que aparezca cuando estén realizando cualquier búsqueda en internet o jugando algún videojuego.
- Bríndales confianza para que te cuenten aquellas situaciones en las que se sientan incómodos, amenazados o manipulados por terceros.
- Si te das cuenta de que tus hijos han compartido imágenes o videos íntimos, te invitamos a que evites corregirlos de forma violenta o con palabras ofensivas, infórmate sobre la situación y pide ayuda a un profesional para que te oriente y acompañe en este proceso.

Cápsula #111: EL PADRE: CIMIENTO DEL HOGAR

Los roles son las funciones o papeles que una persona desempeña en un contexto determinado. En la familia encontramos el rol del padre, la madre, los hijos, los abuelos, los hermanos, entre otros.

Conocer el rol que desempeñamos cada uno de nosotros en nuestro hogar es fundamental para convivir en armonía y promover el bienestar de todos.

¿Sabías que el padre es una figura de apoyo, soporte y seguridad para sus hijos? Así como lo oyes, tener una relación adecuada con el padre le ayudará al niño a desarrollar su personalidad y tener confianza en sí mismo, la necesaria para adaptarse al mundo que lo rodea.

Por otra parte, las habilidades de la empatía, el autocontrol y la sensibilidad moral en los hijos se desarrollan en parte por el compromiso del padre en la crianza y educación.

Te compartiré cinco características de un padre ejemplar:

Primera: se gana el respeto de sus hijos actuando de manera íntegra y coherente en todo lugar.

Segunda: trata con respeto, amabilidad y dignidad a todos los integrantes de la familia.

Tercera: establece límites de comportamiento en el hogar y disciplina a sus hijos con firmeza y amor.

Cuarta: promueve en todo momento el bienestar y la seguridad de toda la familia.

Quinta: se entrena cada día en las habilidades morales, convirtiéndose en un modelo digno de imitar para sus hijos.

Recuerda que un padre ejemplar es aquel que ama de manera incondicional a sus hijos y se esfuerza cada día por ofrecerles lo mejor.

Cápsula #112: MADRE: LUZ PARA EL MUNDO

Te invito a que traigas a tu mente a aquella mujer que con su ejemplo, tenacidad, servicio y amor te instruyó a ser mejor cada día acompañándote cuando te sentías triste y sólo. Estoy segura de que al igual que yo, pensaste en tu mamá.

La mamá cumple un rol indispensable en la familia, puesto que es ella quien promueve el orden, la paz, la ternura y el amor en el hogar.

Además, siempre está dispuesta a ayudar a sus hijos, lo cual es fundamental porque un niño que cuenta con el apoyo de su mamá se siente confiado y seguro para afrontar los desafíos de la vida.

Por esto, será capaz de crear vínculos afectivos saludables que lo impulsarán a alcanzar sus metas y sueños. Las madres tienen una gran habilidad para expresar sus emociones y llegar a acuerdos fácilmente.

Si hay una discusión entre el padre y los hijos, las madres pueden ser un puente de comunicación al promover el diálogo y la comunicación asertiva.

Te compartiré dos recomendaciones que te ayudarán a ser feliz y afianzar tu rol como madre en el hogar:

Primera: reconoce y acepta que no existen madres perfectas, por eso te invito a que no te sobrecargues con todas las responsabilidades y demandas de tus hijos. Edúcalos, ámalos y bríndales la oportunidad de colaborar.

Segunda: disfruta cada día el don de ser madre, aprovecha cada momento junto a tus hijos para escucharlos, guiarlos y sembrar en su corazón la semilla de la bondad y el amor. Y sobre todas las cosas, nunca olvides que ser madre es un gran privilegio.

Cápsula #113: LOS HIJOS: LA ALEGRÍA Y COMPLEMENTO DEL HOGAR

Cuando decidimos formar una familia tenemos una fortuna inigualable porque nos sentimos felices y motivados para darles lo mejor.

Sin embargo, educar no es una tarea sencilla, trae consigo retos a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida.

Tal vez en algunas situaciones ha pasado por su mente estas preguntas: ¿Será que estoy siendo muy exigente para la edad que tienen mis hijos? o ¿Será mejor esperar a que estén más grandes para enseñarles ciertos hábitos y formas de comportarse? Si la respuesta no llega a ti fácilmente, quiere decir que es momento de identificar cuáles son las responsabilidades que deben desempeñar.

Por ello les compartiré la estrategia RTA: Responsabilidades, Tareas y Autonomía.

Responsabilidad: Déjales claro a tus hijos que sus tareas, obedecer y llevar un buen nivel académico es su responsabilidad, así como la tuya es trabajar para traer el sustento al hogar.

Tareas en el hogar: dependiendo de la edad comienza a darles responsabilidades como: recoger sus juguetes u organizar la mesa para comer. Así comenzarán identificando que uno de sus roles en casa es que sean colaboradores y apoyen cualquier labor que necesite la familia.

Autonomía: ayuda a tus hijos a crecer siendo independientes. Este es un rol muy importante que deben aprender para hacer las cosas por ellos mismos, con esto les enseñas que son capaces de hacer cualquier actividad en el hogar sin necesidad de que sus padres se encarguen de todo.

Los hijos son la alegría y complemento del hogar.

Cápsula #114: LOS HERMANOS: UN APOYO INCONDICIONAL

Los hermanos son los mejores amigos que no tuvimos que escoger y son el mejor regalo que hemos podido darles a nuestros hijos. Son compañeros para toda la vida, pues se apoyan y acompañan en todo momento.

Como padres añoramos que nuestros hijos mantengan una relación de amor y amistad, que compartan todo y que cuando faltemos se tengan los unos a los otros.

Por eso es importante que les inculquemos desde muy pequeños que la relación entre hermanos debe cuidarse y mantenerse sana a lo largo del tiempo sin importar cuantos años de diferencia se lleve uno del otro.

Es importante que tus hijos reconozcan la importancia del papel de sus hermanos, y que vean que junto a ellos pueden aprender valores, tener alguien en quien confiar y un apoyo incondicional en los momentos difíciles que puedan atravesar en su vida.

Cuando hay una buena relación entre hermanos, podemos experimentar tranquilidad, paz y confianza, porque estamos seguros de que trabajan en equipo, son empáticos, tolerantes y cooperan entre ellos.

Para fortalecer tales valores en la relación de tus hijos te compartiré algunos tips que te serán muy útiles.

Primero: evita las comparaciones, muchas veces decimos frases como: "por qué su hermano puede hacer las tareas solo y usted no", sin darnos cuenta de que estos comentarios pueden herir a nuestros hijos y formar rivalidad entre ellos.

Segunda: dedícale tiempo de calidad a cada uno sin distinción alguna, esto permitirá que todos se sientan amados y reconocidos de la misma manera en el hogar.

Tercera: distribuye las tareas que cada uno de tus hijos debe hacer de manera equitativa conforme a su edad y capacidades.

Cápsula #115: LOS ABUELOS: UN GRAN TESORO

Los abuelos cumplen una labor ejemplar y maravillosa en la familia. Son ellos quien de manera intencional y amorosa deciden acompañarnos y guiarnos en el proceso de crianza de nuestros hijos, brindándonos su cariño y sabiduría de manera incondicional sin esperar nada a cambio y anhelando siempre verlos crecer y triunfar en la vida.

Cuando hablamos de los abuelos recordamos esas historias que nos narraban cuando éramos niños, en las que nos decían cómo eran nuestros padres cuando eran pequeños, nos contaban anécdotas familiares, cuentos fantásticos y experiencias inolvidables.

Los abuelos son los principales historiadores de la familia porque a través de sus cuentos y anécdotas logran transmitir las costumbres, las tradiciones y los valores de generación en generación, fortaleciendo la identidad de los nietos.

Si en este momento has asumido el rol de cuidar y educar a tus nietos te recomiendo lo siguiente:

Primero: haz lo que puedas y no te sobrecargues de labores. Cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera y nunca una carga.

Segunda: saca tiempo para ti. Sigue practicando las actividades que tanto te gustan y disfruta de tus ratos de ocio.

Tercera: pon límites. Estar con el abuelo no significa que los nietos “hagan lo que quieran”. Establece una serie de normas que ellos deben cumplir cuando estén contigo.

Cuarta: disfruta de tus nietos y de los momentos compartidos con ellos. Esto te llenará de gran satisfacción y felicidad.

Los abuelos crean recuerdos que el corazón guarda para siempre.

Cápsula #116: CUIDADORES RESPONSABLES, HOGARES VIRTUOSOS

Por algunas circunstancias de la vida, depositamos una confianza enorme en familiares cercanos que pueden ser los abuelos o tíos de nuestros hijos para que asuman el cuidado y crianza de ellos, porque creemos que es lo mejor para ellos.

Si en este momento tus hijos están al cuidado de otra persona, debes saber que ella ocupa un lugar muy importante en su vida y que su rol como cuidador es fundamental porque será un nuevo modelo a seguir.

El cuidador de tus hijos debe ser tu mejor aliado y tu comunicación con él o ella debe ser abierta y empática, puesto que en todo momento debes estar pendiente de las necesidades emocionales y físicas de ellos.

Tus hijos y el cuidador desarrollarán un vínculo importante, pues van a compartir mucho tiempo juntos, generarán confianza, cariño y se acostumbrará a él o ella.

Pero tengamos presente que esto no quiere decir que tus hijos dejen de amarte, respetarte y reconocerte como su padre, así que no te sientas culpable o celoso por esto.

Mantener una relación sana con tus hijos mientras están al cuidado de alguien más es esencial, por eso te compartiré dos recomendaciones:

Primera: construye cada día con tus hijos una relación de confianza manteniéndote enterado de cuáles son sus necesidades, escuchándolos cuando te cuenten cómo les fue en el colegio y sacando tiempo para compartir juntos.

Segunda: establece normas y límites desde el principio con el cuidador de tus hijos, esto te permitirá tener más claro cómo los van a educar y cuáles son los valores más importantes que ambos deben enseñarles.

Cápsula #117: EL QUE HONRA DEMUESTRA QUE AMA

Honar a los padres significa mostrar respeto, admiración y consideración hacia ellos en todo momento sin importar las circunstancias.

Un padre y una madre que reciben el honor de sus hijos se sienten valorados y agradecidos por el amor, tiempo y cariño que han dedicado a su familia. Sienten que han dejado una huella significativa en la vida de sus hijos.

Hoy quiero compartirte cuatro maneras de honrar a tus padres:

Primera: perdonándolos. Es importante reconocer que no existen padres perfectos porque todos nos equivocamos y cometemos errores. Sin embargo, la mejor forma de honrarlos es siendo empáticos con ellos y ofreciéndoles nuestro amor y perdón.

Segunda: hablando bien de ellos. Nuestras palabras tienen el poder para dar honor o deshonor, por eso debemos ser cuidadosos en la

forma en que nos referimos a nuestros padres. No hay nada más gratificante que saber que nuestros hijos nos tienen en alta estima y hablan bien de nosotros con los que les rodean.

Tercera: buscando su sabiduría. Es importante confiar en nuestros padres, apoyarnos en ellos cuando nos enfrentamos a tomar decisiones difíciles y pedir su consejo cuando más lo necesitemos. De esta manera les demostramos que los valoramos y ocupan un lugar importante en nuestro corazón.

Cuarta: apoyándolos. Honramos a nuestros padres al darles la seguridad de que no los abandonaremos cuando más nos necesiten o cuando lleguen a su vejez porque es nuestra responsabilidad y un gran acto de amor.

Ten presente que quien honra a su padre y a su madre, le irá bien en todo lo que haga (Efesios 6:2).

Cápsula #118: PADRES: GRANDES EDUCADORES

La educación virtual ha resaltado el papel que tienen los padres de familia como educadores en el hogar, haciendo que se involucren más en las actividades académicas de sus hijos.

Durante la pandemia hemos descubierto que un trabajo en equipo entre padres y profesores es la mejor estrategia para ofrecerles educación de calidad a todos los niños.

Acompañar a nuestros hijos en las clases virtuales ha sido una oportunidad para descubrir cuáles son sus fortalezas y dificultades a nivel académico. Y nos ha permitido fomentar el esfuerzo, laboriosidad y compromiso en cada una de sus actividades.

Como padres y educadores tenemos la gran responsabilidad de garantizar que nuestros hijos tengan las herramientas necesarias para tener un excelente nivel académico.

Para lograr esta meta debemos establecer hábitos de estudio, hacer un acompañamiento constante en el desarrollo de las tareas, mantener normas de convivencia en casa y destinando un lugar específico para que nuestros hijos reciban las clases virtuales.

Además, como padres que asumimos el rol de educadores en casa debemos entrenarnos en diferentes habilidades, como la paciencia porque educar es una tarea que demanda tiempo y gran esfuerzo, recordemos que todos aprendemos en ritmos y momentos diferentes.

No hay escuela o colegio que pueda reemplazar a los padres en la transmisión de una educación enfocada en los valores, pues es en la familia donde se crea un ambiente de confianza y de comunicación necesarios para educar con propósito. Ten presente que la educación empieza y termina en casa.

Cápsula #119: DESAFÍA LAS BARRERAS DE LA SEPARACIÓN

La relación que existe entre los padres en una familia tiene una influencia importante en el comportamiento y el estado emocional de sus hijos. Sin embargo, todas las familias atraviesan diferentes etapas y desafíos en la vida en los cuales se pone a prueba su amor, paciencia y estabilidad, aunque como padres siempre queremos evitar que nuestros hijos sufran, en muchos casos es inevitable lograr esto.

Cuando las parejas toman la decisión de separarse deben tener en cuenta el impacto que genera esta situación en ellos y en quienes les rodean. Como padres debemos hacer todo lo posible para manejar de forma adecuada y responsable la separación para no lastimar a los hijos.

Algunas parejas no se separan por temor a sentirse juzgados por la sociedad y evitar que sus hijos crezcan sin sus dos papás. Sin embargo, estas dos creencias no son impedimento para garantizar su seguridad y la de sus hijos, lo único que teníamos claro era que

debíamos proteger nuestra salud y la de nuestros familiares.

La incertidumbre hace parte de nuestra condición porque no podemos prever lo que pasará, por eso, sentimos miedo cuando enfrentamos algo nuevo.

Si estas pasando por una situación de separación analiza muy bien cuáles son las consecuencias positivas y negativas que esta decisión traerá para tu vida y la de tus hijos. Te animo a que te llenes de valor y determinación para afrontar este proceso y salir fortalecido de ello.

Los hijos ante una separación experimentan sentimientos de tristeza, soledad, duda y ansiedad. Por eso, es importante validar sus emociones y explicarles con la verdad el porqué de la experiencia que está viviendo la familia. Hazles saber que, aunque ya sus padres no vivan juntos, ellos seguirán siendo lo más importante en su vida y siempre van a estar presentes, guiándolos en el camino para que puedan alcanzar sus metas y sueños.

Cápsula #120: LAS MASCOTAS, GRANDES COMPAÑEROS

Las mascotas ocupan un lugar importante en la vida familiar. Tener una mascota alegra tanto a los niños como a los adultos porque les brinda protección, compañía y genera en ellos sentimientos de ternura, cariño y amor. Las mascotas le ayudan a nuestros hijos a ser responsables con su cuidado.

Como, por ejemplo, alimentarla, bañarla y brindarle cariño. Uno de los propósitos de tener animales domésticos en casa es para brindarnos su compañía de manera incondicional sin importar nuestro estado de ánimo o condición económica.

Contar con una mascota en el hogar nos permite disminuir los niveles de estrés y depresión porque simplemente con verlos, acariciarlos y ver su reacción cuando llegamos a casa, nos hace sentir tranquilos y felices.

Si aún no has tenido la oportunidad de tener una mascota en tu hogar, te animo a que

adquieras una y disfrutes de su compañía y amor.

Te compartiré tres ventajas de tener una mascota en la familia:

Primera: nunca te sentirás solo en casa. Aunque las mascotas no puedan hablar, estamos seguros que nos escuchan y entienden porque nos responden siempre con una demostración de cariño.

Segunda: aumenta nuestra felicidad. Estudios han comprobado que compartir un rato de juego con las mascotas aumenta el nivel de serotonina y dopamina, las hormonas de la felicidad y el placer.

Tercera: disminuye el estrés. Los expertos recomiendan acariciar, jugar e incluso hablar con las mascotas para despejar la mente y sentir bienestar.

Recuerda que la lealtad de los animales no tiene límites.

MÓDULO 8:

Inteligencias múltiples



Cápsula #121: LA INTELIGENCIA: MUCHO MÁS QUE INTELLECTO

La inteligencia es la capacidad de resolver problemas en un momento determinado haciendo uso de la memoria, atención y aprendizaje. Según el psicólogo estadounidense Howard Garner, no existe una única inteligencia, sino un conjunto de inteligencias, distintas e independientes.

Existen 8 inteligencias: la inteligencia lógico-matemática, lingüística, visual-espacial, corporal, naturalista, musical, intrapersonal e interpersonal.

Todos podemos desarrollar y potenciar con esfuerzo cada una de estas inteligencias. Por eso, no es adecuado decirle a nuestros hijos que no son inteligentes porque no se les facilita las matemáticas o escribir bien. Por el contrario, debemos descubrir cómo se les facilita el aprendizaje y realizar ejercicios que los motiven y ayuden a aprender.

Todas las inteligencias nacen y florecen en el hogar.

Por ejemplo, si tu hijo lee muy bien y se acuerda fácilmente de palabras raras puede tener la inteligencia lingüística. Entonces, si se le dificultan las matemáticas, busca estrategias como canciones de sumas y restas que lo ayudarán a entender.

No existe una inteligencia más valiosa que las demás, todas cumplen un papel esencial pues ayudan a darle solución a diferentes problemas. Por esto, hoy te quiero invitar a que potencies las inteligencias de tus hijos. Para esto te compartiré dos estrategias:

- Haz de tu hogar un espacio de aprendizaje divertido donde tus hijos puedan tener a la mano libros, temperas, colores, legos, instrumentos musicales o cubos de madera.
- Si observas que tu hijo sobresale y le apasiona una inteligencia en particular, por ejemplo, la corporal, aprovecha esta oportunidad para matricularlo en una escuela deportiva o en actividades que impliquen movimiento.

Cápsula #122: LA LÓGICA COMPRENDE EL POR QUÉ

La inteligencia lógico-matemática se refiere a la capacidad de usar la lógica, los números y el razonamiento para entender cómo funciona algo, se relaciona también con el cálculo matemático, el pensamiento lógico y la solución de problemas.

Si desde muy pequeño te ha gustado preguntar, calcular, resolver problemas y trabajar con números, quiero decirte que tu inteligencia dominante es la lógica matemática.

En la familia también podemos identificar si nuestros hijos tienen desarrollada esta inteligencia si observamos que preguntan sobre el funcionamiento de las cosas, calculan rápidamente, disfrutan asistir a su clase de matemáticas, les gustan los juegos de estrategia y ordenar las cosas por categorías.

Los niños que tienen la inteligencia lógico matemática pueden llegar a ser grandes científicos, ingenieros, investigadores o matemáticos.

¿Te gustaría estimular esta inteligencia en tus hijos? Estoy segura que sí, por eso, te compartiré un calendario de actividades que te será de gran utilidad:

- La primera semana del mes pueden realizar compras en familia y dejar que tus hijos cuenten el dinero y clasifiquen las monedas.
- En la segunda semana permitirles que jueguen parques, ajedrez y anímalos a memorizar los números de teléfono de sus familiares.
- En la tercera semana planifica un viaje donde todos puedan participar en su organización. Pídeles que te ayuden a calcular la cantidad de comida que necesitan o asignar el dinero para cada actividad.
- En la cuarta semana descarga aplicaciones gratuitas que promuevan el cálculo, como, por ejemplo, sudoku, rompecabezas de lógica, acertijos matemáticos, entre otros, en la tienda virtual de Play Store.

Cápsula #123: EL LENGUAJE ABRE LAS PUERTAS DEL CONOCIMIENTO

La inteligencia es la capacidad que tenemos para resolver problemas de la vida real, alrededor de ella se ha creado un pensamiento errado en el que las personas afirman que ser inteligente únicamente se relaciona con obtener buenas calificaciones en el colegio y que esto asegura el éxito en la vida profesional, pero no siempre es así.

Para tener éxito no sólo se necesita de estudio y saber mucho, debemos realizar algunas acciones para lograr mantener nuestro cerebro y el de nuestros hijos ejercitado y preparado para los desafíos de la vida.

Sabemos que a nuestros hijos se les facilita algunas asignaturas del colegio más que otras, puede ser que no les vaya muy bien en matemáticas, pero en el inglés son muy buenos, esto quiere decir que su inteligencia dominante es la lingüística.

Las personas con esta inteligencia tienen facilidad para expresarse, usan palabras de

manera efectiva al escribirlas, disfrutan hacer actividades como leer, escribir, hacer comprensión de lectura, narrar historias y aprender nuevos idiomas.

Si ésta es tu inteligencia dominante o quieres desarrollarla en tus hijos te sugiero las siguientes actividades:

- Practiquen lectura a diario y pregúntales la idea principal de lo que leyeron. –Realiza dictados con tus hijos, esto les ayudará a mejorar su ortografía. –Aprendan palabras nuevas utilizando el diccionario. Ampliar el vocabulario nos permite tener una buena expresión oral.
- Proponles ejercicios de caligrafía, así mejorarán su letra.
- Hagan crucigramas o sopas de letras, esto los entrenará en agilidad mental.
- Por último, motívalos a que escriban cuentos e historias, esto estimula su imaginación, creatividad y comunicación escrita.

Cápsula #124: DIRECCIONA Y VISUALIZA TUS IDEAS

Este tipo de inteligencia se define como la capacidad para pensar a través de imágenes, dibujando formas artísticas, realizando gráficos, mapas mentales o conceptuales.

Las personas que tienen esta inteligencia observan con detalles cualquier situación, son ordenadas y su capacidad para memorizar direcciones o lugares es excepcional.

Para poder conocer si tus hijos cuentan con este tipo de inteligencia es importante que observes y conozcas muy bien sus gustos, pasatiempos, desempeño académico y la forma como aprenden.

Algunas actividades que son muy importantes para desarrollar la inteligencia visual espacial son:

- Consulta con tus hijos libros que tengan más imágenes que palabras y rétalos a que se imaginen una historia y que la narren.

- También puedes leerles historias, pídeles que dibujen y describan las imágenes de cada cuento.
- Busca un espacio de tu casa en donde los niños puedan jugar a hacer formas con bloques de Lego, tangram, plastilina y libros para colorear, esto les permitirá desarrollar mejor su inteligencia.
- Con materiales reciclables como cajas o botellas plásticas que tengas en casa pídeles a tus hijos que diseñen lo que quieran.
- Acompáñalos a que pinten o dibujen algunas de las emociones que experimentan durante el día. Esto te permitirá conocer cómo se sienten y hacerlos sentir queridos e importantes.
- Fomenta en ellos la curiosidad y el espíritu investigativo dándoles objetos para que desarmen, miren qué tienen por dentro y con qué formas está constituido, por ejemplo, la pepa del aguacate o del mango.

Cápsula #125: LA MÚSICA ARMONIZA TU VIDA

La inteligencia musical es la capacidad de percibir, entender y expresar formas musicales, y así desarrollar una sensibilidad especial para escuchar cualquier sonido del entorno identificando su tono, melodía, timbre y ritmo.

Los niños que tienen esta inteligencia desarrollada aprenden fácilmente a través de la música, por eso es muy común oír que tararean melodías mientras caminan, juegan o hacen sus tareas.

Si has identificado que tus hijos recuerdan las melodías de las canciones, disfrutan tocar algún instrumento, hablan o se mueven de forma rítmica e imitan sonidos con facilidad, quiero decirte que la inteligencia dominante de tus hijos es la musical y con seguridad serán grandes compositores, cantantes o bailarines.

Las personas musicales también desarrollan habilidades corporales y lingüísticas como el baile y la destreza para leer e interpretar partituras.

¿Te gustaría potenciar la inteligencia musical en tus hijos? Te compartiré algunas ideas que puedes poner en práctica en tu hogar:

- Si tus hijos desean aprender a tocar un instrumento en particular, dales la oportunidad de desarrollar sus habilidades matriculándolos en una academia musical o regalándoles un instrumento para que practiquen en casa.
- Aparta un tiempo durante la semana para organizar karaokes o clases de baile donde participen todos los integrantes de la familia. De esta manera le demuestras a tus hijos que valoras sus talentos y habilidades.
- Si se les dificulta aprender alguna temática, enséñales los conceptos claves mediante canciones que pueden ser inventadas por ti mismo o que ya existen. –Juega con tus hijos a adivinar canciones y crear coreografías divertidas.

Recuerda que la música alegra y armoniza tu vida.

Cápsula #126: EL NATURALISTA TRANSFORMA SU ENTORNO

La inteligencia naturalista se define como la capacidad para distinguir, clasificar y manipular elementos del medio ambiente como objetos, animales o plantas.

Los niños con este tipo de inteligencia disfrutan el contacto con la naturaleza, manifiestan gran interés por el cuidado del medio ambiente, les gustan las mascotas, observar el vuelo de los pájaros y conocer tipos de mariposas e insectos.

Además, tienen gran interés por utilizar herramientas de observación como microscopios, telescopios e incluso binoculares para ver de lejos el paisaje.

Los niños naturalistas se inclinarán por carreras como la veterinaria, biología, botánica, química y zoología. ¿Te interesaría fortalecer la inteligencia naturalista en tus hijos? Si tu respuesta es sí, te invito a que realices en casa las siguientes actividades:

- Organicen en familia caminatas ecológicas o escojan un lugar para hacer camping, esto ayudará a que interactúen más con la naturaleza y compartan experiencias nuevas.
- Cuando acompañes a tus hijos al parque observa con atención el entorno en el que están, tocando los árboles, oliendo sus hojas e incluso jugando a descubrir cuántas especies diferentes de aves logran ver.
- Si cuentas con un patio crea en familia una huerta casera donde puedan plantar diferentes semillas, esta actividad los ayudará a interesarse más por la naturaleza y conocerán varios tipos de plantas.
- Realiza un diario donde escribas los avances que observas en la huerta o en las caminatas. De esta manera fortalecerás en los niños el interés por la investigación y la exploración de su entorno.

Recuerda que la inteligencia naturalista también se entrena y desarrolla en casa.

Cápsula #127: EL ARTE DE EXPRESAR CON EL MOVIMIENTO

Que sensación tan agradable es aquella que experimentamos cuando llevamos a nuestros hijos al parque, los vemos llenos de alegría mientras corren, saltan y hacen maniobras con su cuerpo y luego nos dicen mami o papi mira cómo lo hago.

Éstas son algunas de las actividades que disfrutan los niños con inteligencia corporal. La inteligencia corporal es la capacidad de utilizar el cuerpo para expresar las emociones y actuar de forma eficiente.

Las personas con esta inteligencia aprenden fácilmente usando las manos y comunicándose a través del movimiento y los gestos, por tanto, tienen una excelente coordinación.

Los niños aprenden de maneras diferentes, así como los visuales logran interiorizar rápidamente un concepto con solo ver un video o imagen, los corporales aprenden mediante manualidades o dramatizaciones.

La inteligencia corporal no ha sido muy bien comprendida en algunos hogares y colegios porque los niños que la poseen son catalogados como inquietos e hiperactivos. Sin embargo, aún estamos a tiempo de reconocerla en nuestros hijos. Te compartiré algunas estrategias para estimular esta inteligencia en familia:

- Inscribe a tus hijos en una actividad extracurricular donde puedan practicar un deporte de su interés en el instituto de deporte y recreación de su municipio. Los niños con esta inteligencia pueden ser grandes deportistas, artesanos, bailarines y actores.
- Realiza juegos en casa que impliquen movimiento, por ejemplo, ejercicio, twister y escondidas.
- Planea salidas en familia a caminar o montar bicicleta, estas actividades son las preferidas de los niños corporales.
- Evita controlar el movimiento de tus hijos, por el contrario, facilítale recursos o actividades en las que puedan desarrollar su potencial y canalizar su energía.

Cápsula #128: LAS RELACIONES INTERPERSONALES CULTIVAN LA FELICIDAD

Esta inteligencia es la habilidad de comprender las emociones y comportamientos de los demás. Se basa en el desarrollo de dos capacidades: la empatía y el manejo de las relaciones interpersonales.

Los niños con este tipo de inteligencia se sienten cómodos trabajando en equipo, son buenos liderando, les gusta hablar mucho y explicar todo lo que les ocurre. Son aquellos que después de una jornada escolar, les cuentan a sus padres cómo les fue, qué aprendieron o en el descanso a qué jugaron, son muy sociables por naturaleza.

Estos niños poseen una gran habilidad para guiar a los demás a que identifiquen y solucionen con éxito sus problemas, además tienen la capacidad para entender las necesidades del otro.

Los padres que entrenan a sus hijos en esta inteligencia consiguen que sean niños, que se

relacionen adecuadamente con los demás, que inspiren confianza, se le facilitan las actividades que requieren de cooperación y les gusta brindar ayuda a quienes lo necesitan, un niño que crece entrenándose en esta inteligencia será un adulto feliz que confía en sí mismo y en sus capacidades.

Para comenzar a entrenar a tus hijos en la inteligencia interpersonal, te propongo 2 actividades:

- Busca un espacio del día donde toda la familia se reúna y hablen sobre cómo les fue en el día, esto les permitirá aprender a escuchar, socializar y expresar sus emociones de manera abierta.
- Motiva a tus hijos a participar en actividades que requieran de trabajar en equipo, esto les brindará estrategias para solucionar dificultades.

Cápsula #129: SI TE CONOCES, TODO FUNCIONARÁ MEJOR

¿Eres una persona muy introspectiva que evalúa constantemente sus pensamientos y acciones? o ¿tal vez prefieres trabajar solo y planear con detenimiento tu futuro? Pues si has respondido sí a estas preguntas, esta cápsula es para ti.

La inteligencia intrapersonal está presente cuando analizamos el porqué de nuestras ideas y comportamientos, para corregirlos y no dejarnos llevar por las emociones. Bien lo decimos, uno no termina de conocerse a sí mismo, sin embargo, saber manejar las emociones, ser capaces de tener autodisciplina y autocontrol, garantiza minimizar los estados de estrés en los que vivimos día a día y resolver los problemas de la mejor manera.

¿Te gustaría trabajar en esta inteligencia en tu hogar? estoy segura de que sí, porque gracias a ésta, tus hijos tendrán más posibilidades de tomar buenas decisiones y conocerse a sí mismos, por eso me encantaría compartirte tres

tips:

Primero: lleven un diario emocional en el que pueden escribir los acontecimientos y las emociones que se han experimentado para luego evaluar la forma en que responden a las situaciones.

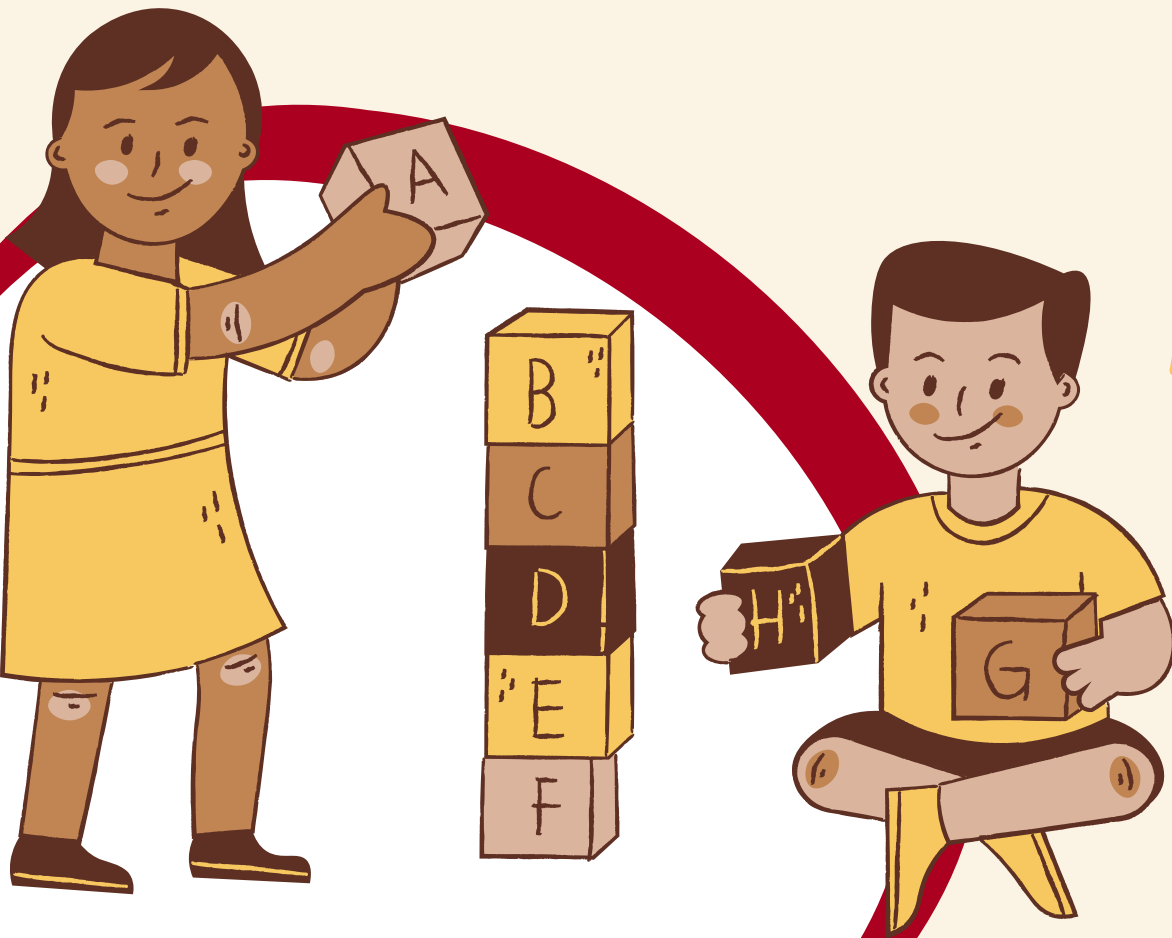
Segundo: aprendan de los errores, reconocer los fallos y tomarlos como una oportunidad de cambiar para no repetirlos es la mejor solución. Las personas con inteligencia intrapersonal aprenden a verlos como retos, por eso cada día se esfuerzan para mejorar y crecer integralmente.

Tercero: identifiquen sus debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades. Conocerlas les será muy útil para conseguir una mejor versión de sí mismos.

Recuerda si te conoces bien a ti mismo, todo funcionará mejor.

MÓDULO 9:

*Entrena el
cerebro de tus
hijos*



Cápsula #130: **DESCUBRE CÓMO EXPRESAR EL AMOR**

¿Alguna vez te ha pasado que te acercas lleno de energía a abrazar a un niño y éste te rechaza o se queda paralizado? Si tu respuesta es sí, quiero decirte que este niño no tiene la culpa de ello.

Los niños al igual que los adultos expresan su amor y cariño de diferentes maneras, hay quienes no se sienten cómodos y seguros dando o recibiendo un abrazo, en cambio se sienten felices al elaborar una carta o detalle personalizado para quienes aman.

Los padres cumplen un papel fundamental en el desarrollo de las habilidades emocionales de sus hijos, puesto que es en el hogar donde los niños aprenden la forma correcta de relacionarse con los demás, expresar su amor y establecer vínculos afectivos saludables.

¿Te gustaría que tus hijos te expresaran su amor todos los días? Presta atención:

- Si a tus hijos se les dificulta decirte frases afirmativas como “te quiero mami” o “papi eres muy valioso para mí”, sé paciente y enséñales con tu ejemplo refiriéndote a ellos siempre con palabras alentadoras.
- Bríndales seguridad y confianza por medio del contacto físico, un niño que recibe un abrazo de sus padres se siente feliz y aprende a expresar su amor de esta manera.
- Explícales que atender a los padres cuando están enfermos es otra forma de decirles que los quieren, valoran y se preocupan por ellos. Haz lo mismo con tus hijos.

Recuerda que todos los días se aprende a amar.

Cápsula #131: DORMIR BIEN, RENUEVA TUS FUERZAS

¿Sabías que el sueño es la actividad fisiológica que ocupa la tercera parte de nuestra vida? Así como lo oyes, por eso el sueño es fundamental para tener una excelente salud física y mental.

Mientras dormimos nuestro cerebro se encarga de clasificar y almacenar la información, permitiendo que nuestra memoria se consolide y aprendamos de manera significativa. Cuando no dormimos lo suficiente, nos sentimos cansados, se nos dificulta prestar atención y concentrarnos en una tarea específica. Esto mismo les sucede a nuestros hijos cuando no duermen bien.

¿Alguna vez te has preguntado cuántas horas necesitan dormir tus hijos? Según la Academia Americana de Medicina del Sueño si tu hijo se encuentra en una edad comprendida de 1 a 2 años debe dormir de 11 a 14 horas, si tiene de 3 a 5 años es ideal que duerma de 10 a 13 horas, si tiene 6 a 12 años es importante que tenga 9 a 12

horas de sueño y de 13 años en adelante deben descansar de 8 a 10 horas.

¿Te gustaría desarrollar buenos hábitos de sueño en tu familia? Te compartiré dos recomendaciones para lograrlo:

Primera: haz del sueño una prioridad en tu hogar. Evita ver televisión hasta altas horas de la noche, revisar el celular o adelantar alguna tarea específica, de esta manera le enseñas a tus hijos que el tiempo de descanso es muy valioso.

Segunda: mantén una rutina diaria. Para tus hijos será muy útil que establezcas un horario para despertarse, para las comidas, hacer tareas y para jugar, esto les ayudará a sentirse seguros y confortables a la hora de dormir.

Recuerda que dormir bien, renueva tus fuerzas.

Cápsula #132: TRANSFORMA TUS HÁBITOS CON EJERCICIO

Una de las formas en la que demostramos que nos amamos y buscamos el bienestar físico, emocional y mental es haciendo del ejercicio un hábito en nuestra vida.

Es muy común escuchar de los médicos y nutricionistas que para mantenerse saludable es importante llevar una alimentación balanceada y hacer ejercicio. Sin embargo, hacer del ejercicio un hábito en nuestra vida es difícil porque muchas veces no nos sentimos motivados y además requiere de esfuerzo y disciplina.

Por eso, debes saber que el primer paso para adquirir cualquier hábito en la vida es tomar la decisión de empezar. Así que, si nunca te has animado a hacer una rutina de ejercicio porque crees que eres incapaz de lograrlo, te invito a que empieces por una rutina sencilla y no olvides que siempre estás a tiempo de empezar.

Para que me creas te compartiré siete beneficios que te ayudarán hacer del ejercicio tu mejor aliado:

- Primero: ayuda a mantener un sano funcionamiento de los huesos y articulaciones favoreciendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Segundo: facilita la quema de calorías y reducción de grasas, lo que evita la obesidad.
- Tercero: previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- Cuarto: disminuye la ansiedad y el estrés.
- Quinto: fortalece la autoestima pues verse bien físicamente mejora la imagen que tiene cada uno acerca de si mismo.
- Sexto: promueve los lazos afectivos. Realizar sesiones grupales de ejercicio fortalece el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación.
- Séptimo: estimula la creatividad y la memoria.

Cápsula #133: LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA GUÍAN EL APRENDIZAJE

La atención y la memoria son dos procesos psicológicos indispensables que facilitan el aprendizaje de las personas. La atención nos ayuda a centrarnos en la información más relevante y la memoria nos permite adquirir y retener información de nosotros mismos, del entorno y de las consecuencias de nuestro comportamiento.

¿Sabías que los docentes y neuropsicólogos no son los únicos que pueden entrenar a tus hijos en atención y memoria? Así como lo oyes, los padres tienen el gran privilegio de observarlos todos los días e identificar sus fortalezas y aspectos a trabajar en el aprendizaje.

Si has identificado que tus hijos se distraen fácilmente, olvidan los temas abordados en sus clases o las actividades que deben realizar en casa. Quiero compartirte algunas actividades para entrenar su atención y memoria en casa:

- Elabora tarjetas en las que parezcan dos imágenes idénticas, ubícalas boca abajo y luego pídeles que les den la vuelta y las memoricen hasta encontrar todas las parejas.
- Juega con tus hijos a ¿Qué había en? el objetivo es que ellos recuerden y mencionen en orden los objetos que se encuentran en un lugar determinado.
- Anímate a cantar y memorizar canciones: aprenderse la letra de sus canciones favoritas es una gran estrategia para estimular su atención y memoria.
- Pregúntales ¿Qué hicimos ayer?: en esta actividad la idea es que nos cuenten qué comieron e hicieron desde la mañana hasta la noche.
- Enséñales a memorizar los números de teléfono: empezando por los de sus padres, luego amigos y demás familiares.

Recuerda que la atención y la memoria van de la mano.

Cápsula #134: LLORAR ES TERAPIA PARA EL ALMA

¿Has llorado cuando estás alegre, triste o enojado? Seguramente sí. Quiero contarte que el llanto está relacionado con las emociones y detrás de una lágrima se esconden muchos motivos.

Cuando lloramos sentimos alivio, nuestro cuerpo se relaja, descargamos nuestras tensiones y tenemos la oportunidad de comunicar desde el fondo de nuestro corazón lo que estamos sintiendo.

En nuestro día a día hay situaciones que sobrepasan nuestras emociones como, por ejemplo, cuando nos enteramos de la muerte de un ser querido, automáticamente sentimos un nudo en la garganta y comenzamos a llorar.

A veces cuando vemos a nuestros hijos, pareja o familiares llorar, nuestro instinto protector se activa y queremos verlos felices y ayudarlos a sentirse mejor, pero ¿qué pasa cuando no sabemos qué hacer o decirles? Presta atención

a estos tres tips:

Primero: pregúntales si quieren hablar o prefieren estar solos. No siempre que alguien llora quiere tener compañía o explicar por qué se siente así. Por eso es importante que les des su espacio, esto no quiere decir que no te importe, simplemente puedes ayudar más demostrando que tú estás ahí para escucharlos cuando quieran.

Segundo: ayúdalos a sentirse comprendidos, expresando frases como: "Comprendo lo que estás sintiendo, si estuviera en tu lugar también me sentiría así"

Tercero: evita juzgar y ver desde tu punto de vista la situación, puede pasar que para ti lo que pasó no es importante, pero a la otra persona le resulta un tema difícil y muy doloroso.

Ten presente que llorar es terapia para el alma.

Cápsula #135: EL DESCANSO RESTAURA ENERGÍAS

Sabemos que a medida que crecemos y maduramos las responsabilidades que adquirimos son aún mayores.

Permanecemos la mayor parte de nuestra vida ocupados, atendiendo a nuestros hijos, pareja y respondiendo a las exigencias del trabajo, entre otras. Sin embargo, quiero decirte que la clave para triunfar y alcanzar el éxito no radica en nunca descansar, sino, por el contrario, en administrar el tiempo de manera organizada y darle a tu cuerpo y mente la oportunidad de oxigenarse y restaurar fuerzas mediante el descanso.

Nuestro cuerpo, al igual que todas las cosas, se deteriora con el tiempo si no hacemos un uso adecuado de él. Por eso cuando trabajamos sin descanso, experimentamos un sin número de malestares físicos y emocionales como dolor de cabeza, tensión muscular, frustración, ansiedad y estrés.

Esto mismo experimentan nuestros hijos cuando no pueden descansar, viéndose afectada en gran medida su vida personal, académica y social.

¿Te gustaría hacer del descanso tu mejor aliado en la familia? Presta mucha atención y toma nota de las siguientes recomendaciones:

- Elimina de tu mente la idea de que descansar es perder el tiempo y dedícate a hacer algo que te apasione como leer, caminar o tomar una siesta, puesto que es en el descanso donde se cultiva la creatividad y se renuevan las energías.
- Dale a tus hijos la oportunidad de elegir en qué actividades desean participar y organiza su tiempo para que puedan descansar, jugar y divertirse.

Recuerda que el descanso hace parte de la vida.

MÓDULO 10:

Derechos de los niños



Cápsula #136: **LOS DERECHOS SON TAN VALIOSOS COMO LA VIDA**

Los derechos de los niños son aquellas leyes que se crean con el objetivo de protegerlos y velar para que tengan una vida tranquila, feliz y segura. Como padres conocer los derechos de los niños nos brinda la oportunidad de buscar siempre su beneficio. Te compartiré algunos de ellos:

Primero: el Derecho a la igualdad, enseña a tus hijos a no sentirse más o menos que otra persona, todos somos iguales y merecemos el mismo respeto.

Segundo: el Derecho a tener un nombre y nacionalidad, esto les brinda a tus hijos una identidad y personalidad para toda su vida.

Tercero: el Derecho a la alimentación, vivienda y atención médica: asegúrate de que tus hijos estén consumiendo lo necesario para que puedan crecer sanos y fuertes. Si en este momento por cuestiones de nacionalidad ellos

no tienen seguro médico, es momento de gestionar una EPS subsidiada.

Cuarto: el Derecho a la educación, a divertirse y jugar, enséñales a tus hijos que estudiar es una gran oportunidad para construir un proyecto de vida exitoso y que hacerlo es su derecho, pero también un deber fundamental.

Quinto: el Derecho a la comprensión y amor por parte de la familia, promueve un ambiente tranquilo y seguro en tu hogar, basado en el respeto y el cariño.

Sexto: el Derecho de atención y ayuda en caso de peligro, los padres deben conocer cuáles son los lugares de atención médica. Es decir, a donde pueden llevar los niños en caso de emergencia.

Séptimo: el Derecho a ser protegidos contra el abandono y trabajo infantil, tus hijos son la mejor compañía por eso no te apartes de su lado y no permitas que nada les robe ni la paz, ni su niñez.

Cápsula #137: EL PRIVILEGIO DE TENER UNA VIDA DE CALIDAD

Cuando hablamos de calidad de vida, ya sea de una persona o de los animales, estamos haciendo referencia a todos aquellos elementos que hacen que esa vida sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria.

Nuestros hijos tienen una vida de calidad cuando les ofrecemos amor, compañía, alimentación, vivienda y cuidamos de su salud, garantizándoles de esta manera un ambiente sano en condiciones de dignidad.

¿Sabías que los niños que crecen en un entorno familiar donde prima el respeto y el amor, tienen calidad de vida? Así como lo oyes, está en tus manos brindarles la oportunidad de crecer en un ambiente armonioso junto a su familia, donde reine la paz, la felicidad y la comprensión.

Por eso, quiero compartirte algunas recomendaciones a tener en cuenta como familia:

- Asegúrate de que tus hijos se alimenten bien todos los días, teniendo acceso al desayuno, almuerzo y comida. Esto les permitirá crecer en óptimas condiciones físicas, cognitivas y emocionales.
- Haz de la salud de tus hijos, una prioridad. Si observas que están enfermos, ya sea física o mentalmente, no lo pases por alto, llévalos de inmediato al médico y sigue las recomendaciones que él te brinde, de esta manera les demuestras que los amas y te preocupas por su bienestar.
- Matricúlalos en una institución educativa. Que tus hijos estudien es uno de los mejores regalos que les puedes brindar porque con educación triunfarán de manera autónoma y tendrán una mejor calidad de vida.

Cápsula #138: CUIDA LA INTEGRIDAD DE TUS HIJOS

Este derecho hace referencia a que los niños deben ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico.

Los niños tienen derecho a la protección contra el maltrato y los abusos de toda índole por parte de sus padres, de sus representantes legales o de las personas responsables de su cuidado.

Un niño que crece en una familia donde sus padres o seres queridos le causan daño físico o psicológico, presentará dificultades para desenvolverse de manera adecuada ante los desafíos que demanda la vida.

Es por eso, que su bienestar físico y emocional depende en gran medida de la calidad de la relación que establezca con sus padres. Por eso, hoy quiero compartirte seis consejos para cuidar la integridad de tus hijos:

Primero: trátalos con amor, respeto y consideración.

Segundo: escucha a tus hijos cuando se refieran a alguna situación que les incomode o les haga sentirse amenazados.

Tercero: enséñales a no proporcionar ningún tipo de información personal o familiar a desconocidos.

Cuarto: mantén siempre a la vista a tus hijos en lugares concurridos.

Quinto: toma siempre de la mano a los niños cuando camines con ellos por la calle.

Sexto: mantente pendiente de las personas con quienes se relacionan tus hijos.

Recuerda siempre cuidar de la integridad de tus hijos.

Cápsula #139: LA FAMILIA EL MEJOR LUGAR PARA CRECER

Los padres son las personas más importantes en la vida de un niño, es por eso que siempre deben asegurarse de que sus hijos crezcan sanos, felices y con todo el amor que necesitan.

La familia es el lugar más seguro que les podemos ofrecer, dentro de ella aprenden a socializar, crecer en respeto, empatía y a construir su propia identidad para enfrentarse a los desafíos de la vida, por eso, es importante que como padres nos esforcemos para que nuestros hijos encuentren su mayor tesoro en la familia.

Un niño siempre debe estar al lado de su familia, eso es claro, y como padres nuestra mayor felicidad es poder verlos crecer y triunfar en la vida.

Para asegurarnos de que esto pase, no podemos descuidar sus necesidades emocionales ni físicas, puesto que estos dos factores son fundamentales para que nuestros hijos estén

seguros dentro de nuestra familia. Te compartiré algunos tips para lograrlo:

- Corrígelos con sabiduría y evita las palabras hirientes y el castigo físico Explícales el por qué haces lo que haces y cómo esto contribuye a su buena educación.
- Comparte tiempo de calidad con ellos, aprovecha las horas de ocio para dialogar, jugar, leer o caminar.
- Explícales que siempre estarás allí cuando ellos te necesiten, tanto en los momentos alegres como tristes.

Haz de tu familia el mejor lugar para crecer (Anónimo).

Cápsula #140: EL QUE EDUCA, DEMUESTRA QUE AMA

Todos los niños, sin excepción, deben tener la posibilidad de recibir la mejor educación. Sin importar su nivel socioeconómico, religión, condiciones físicas o estrato social todos tienen el mismo derecho de acceder a ella, y los padres debemos asegurarnos de esto.

Por eso enséñales a los niños que la educación es el camino, y que gracias a ella van a tener múltiples oportunidades que les permitirán desenvolverse en la sociedad, construir su desarrollo personal, descubrir sus talentos y ser capaces de diseñar su proyecto de vida.

Es importante que entendamos que al asegurar la educación de nuestros hijos les estamos dando las siguientes ventajas:

- Se convierten en personas responsables, comprometidas y autónomas.
- Desarrollan conocimientos para la vida, como los números y las letras.
- Desarrollan habilidades sociales, pues se

entrenan en la toma de decisiones y resolución de problemas.

- Aprenden a seguir instrucciones.
- Desarrollan su creatividad y descubren sus talentos.
- En un futuro mejoran su estilo de vida.

Garantizarles el derecho a la educación a tus hijos tiene más ventajas de las que pensamos, por eso, no permitas que tus hijos pierdan la motivación y las ganas de aprender.

Cada vez que comiencen su jornada de estudio, practica frases como: "Si te esfuerzas, por más que te parezca difícil lo vas a lograr", "estoy seguro de que tendrás éxito hoy", "Estoy orgulloso de ti".

Mantén altas expectativas de tus hijos. Ellos lograrán hacer todo lo que se propongan. Ten por seguro que superarán cualquier dificultad que tengan y con la ayuda de una buena educación tus hijos llegarán muy lejos.

Cápsula #141: **DIVERTIRSE HACE PARTE DE LA VIDA**

Los niños tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital, además, a participar en la vida cultural y las artes.

Recuerdas aquella época en la que eras un niño y disfrutabas al máximo que tus padres te dejaran salir a jugar y divertirse con tus amigos, eran momentos mágicos e inolvidables, ¿verdad? Es precisamente esta alegría la que experimentan nuestros hijos cuando les brindamos las condiciones necesarias para la recreación y la participación en actividades deportivas y culturales de su interés. Por ejemplo, cuando los matriculamos en una academia de fútbol, danzas o música.

En la actualidad existe una gran variedad de instituciones que ofrecen procesos de formación en el arte, la cultura y la recreación de manera gratuita, independientemente del lugar en el que vivas, ya sea en el área rural o urbana. Sin

embargo, es importante que conozcas los intereses de tus hijos, te acerques a la casa de la cultura de cada municipio y allí solicitar la información necesaria para acceder a todos los beneficios que les ofrecen.

El juego y la recreación también se fortalecen desde el hogar. Aprovecha tu tiempo libre para reunirte en familia y realizar actividades fascinantes sin salir de casa. Jugar a las escondidas, saltar el lazo y crear juegos con manualidades, son algunas ideas que te ayudarán a brindar a tus hijos un ambiente de diversión y esparcimiento sin ningún tipo de costo.

Recuerda que la recreación y el juego hacen del entorno de tus hijos, un espacio armonioso para su aprendizaje y calidad de vida.

Cápsula #142: LOS NIÑOS SON EL TESORO MÁS GRANDE

Es habitual que veamos a los niños y niñas ir al colegio, comer y jugar, pero en muchos países del mundo no pueden hacer acciones tan cotidianas y simples como esas.

Aún en pleno siglo XXI millones de niños son víctimas de todo tipo de violencia. Por eso, nosotros como padres somos garantes de ofrecerles a nuestros hijos un hogar seguro y feliz.

La protección es fundamental para el desarrollo y el futuro de las nuevas generaciones. Recuerdas aquellos momentos de inmensa felicidad cuando eras niño en los cuales no te preocupabas por lo que pasaba a tu alrededor, pues así mismo, queremos niños creciendo felices, jugando en los parques y aprendiendo en los colegios.

Hoy la invitación es a rechazar el trabajo infantil o cualquier tipo de violencia, porque queremos

que las niñas y los niños vivan en un entorno de felicidad, cariño y sobre todo en una sociedad donde su talento y creatividad puedan impulsarlos en construir proyectos de vida exitosos. Me gustaría darte unos tips para promover el derecho a la protección en tu hogar:

Primero: cuando sientas malgenio, recuerda que eres el adulto, que debes tener control sobre tus propias emociones y no causar daño a tu familia.

Segundo: demuestra mediante acciones y palabras el amor que sientes hacia tus hijos.

Tercero: comparte con tu familia y disfruta al máximo los instantes que tienes con ellos.

Cuarto: no tolere ningún trato degradante o humillante hacia los menores. Denuncia, tú puedes cambiar la vida de ese niño.

Recuerda que un niño es el tesoro más grande del mundo.

Cápsula #143: LA BUENA SALUD ENDULZA EL ALMA

La salud es el estado de bienestar físico, emocional y psicológico que experimenta una persona en la vida. Cuando los niños gozan de una buena salud, se sienten tranquilos, seguros y felices porque desarrollan su proyecto de vida con éxito.

Como padres tenemos la gran responsabilidad de hacer todo lo posible para afiliar a nuestros hijos a un sistema de salud que les brinde la atención necesaria en el momento oportuno.

Si los padres se encuentran en un régimen de salud contributivo, es decir donde deben hacer una cotización a una Entidad Promotora de Salud, sus hijos serán afiliados en calidad de beneficiarios.

Por otro lado, aquellos padres que no tienen la capacidad para pagar su salud, entran a hacer parte del Régimen Subsidiado, un mecanismo mediante el cual tienen acceso a los servicios de salud a través de un subsidio que ofrece el Estado.

En Colombia todos los niños tienen derecho a la salud integral, por tanto, no hay excusa válida para no afiliar a nuestros hijos al sistema de salud.

Estar pendiente del bienestar físico y emocional de los hijos es una forma de demostrarles que los amamos y deseamos lo mejor para ellos.

Te compartiré tres tips para cuidar de la salud de tus hijos en familia:

Primero: presta atención a cualquier malestar físico y emocional que observes en ellos y actúa a tiempo.

Segundo: promueve la alimentación saludable en casa, incluyendo en las comidas frutas, verduras y proteínas.

Tercer: dedica 30 minutos diarios para hacer actividad física en familia. Este hábito transformará el estilo de vida de tus hijos.

MÓDULO 11:

*Medio
ambiente*



Cápsula #144: CUIDAR EL AMBIENTE ES VALORAR LA VIDA

Te invito a que te detengas un instante y mires todo lo que tienes a tu alrededor ¿Qué ves? Seguramente árboles, plantas, zonas verdes, casas, edificios, calles, personas y animales. Pero también está el aire, el agua, la temperatura. Pues te cuento que todo esto hace parte del medio ambiente.

El medio ambiente es ese entorno que está conformado por seres vivos y no vivos que te permiten la supervivencia.

Desde hace muchos años ha sido intervenido por la mano del hombre, quien lo ha modificado buscando su beneficio y comodidad. Esta intervención ha afectado la flora, la fauna, se están agotando los recursos naturales como el agua.

Por eso, es importante concientizarnos de que el medio ambiente es fundamental para preservar la vida de los ecosistemas y la de nuestros hijos, nietos y hasta bisnietos.

Esta responsabilidad no la podemos delegar sólo a los gobiernos, a las entidades ambientales o a las grandes industrias, en nuestras manos está aportar un grano de arena.

¿Te gustaría saber cómo lo puedes hacer? Presta mucha atención:

Primero: evita usar productos en aerosol para no dañar la capa de ozono.

Segundo: usa de manera razonable el agua, cierra la llave mientras te jabonas o cepillas los dientes.

Tercero: desconecta los equipos eléctricos si no los tienes en uso.

Cuarto: siembra árboles y plantas, ellos además de embellecer el espacio nos proveen de oxígeno.

Quinto: organiza espacios verdes en tu casa o apartamento como jardines verticales, huertas en rincones o plantas trepadoras.

Ten presente que cuidar el ambiente es valorar la vida.

Cápsula #145: ACTOS DE CUIDADO: HUELLA VERDE AMBIENTAL

El cuidado del medio ambiente son las conductas que debemos llevar a cabo para cuidar y conservar la naturaleza. Esta hace parte de nuestra vida sin ella no sería posible disfrutar de un entorno saludable y tranquilo, y de los hermosos paisajes que vemos cuando viajamos.

Estar en contacto con la naturaleza tiene muchos más beneficios de los que nos imaginamos, te cuento algunos de ellos:

- Nos proporciona bienestar físico y mental.
- Ayuda a reducir el estrés, no hay nada más agradable que hacer actividades al aire libre y acostarse en el pasto.
- Da sensación de libertad, nos ayuda a relajarnos, como cuando vamos a la playa, disfrutamos del contacto con la arena en los pies.

La invitación es a cuidar nuestro planeta, de manera que las próximas generaciones puedan disfrutar de él y de todos estos beneficios, y ¿cómo lograrlo? De la siguiente manera:

Primero: apaga las luces que no utilices: asígnales a tus hijos la tarea de apagar las luces, y televisores, así cuidarán el ambiente y los servicios públicos disminuirán.

Segundo: enséñales a tus hijos que no deben arrojar basura, ni dentro o fuera de la casa, así ganarás en ellos sentido de pertenencia y nuestro ambiente se verá limpio.

Tercero: organiza con tus vecinos y familiares brigadas de aseo para mantener tu barrio limpio.

Cuarto: consume frutas y verduras ecológicas. Los productos ecológicos cuidan el medio ambiente ya que no requieren de fertilizantes para su cultivo.

Cápsula #146: CUANDO RECICLAMOS DAMOS VIDA

Reciclar es el proceso mediante el cual los desechos se clasifican, se procesan y se convierten en nuevos productos. ¿Y sabes qué productos? ropa, cepillos de dientes y hasta útiles escolares.

Conocer estos datos es muy útil para que comiences a contarles a tus hijos y crearles la curiosidad sobre todo lo que se puede hacer con los objetos reciclados y las ventajas que esto tiene para el medio ambiente.

Los productos fabricados con botellas de plástico, cartón y papel necesitan de menos agua y energía, por tanto, generan menos contaminación durante su proceso de fabricación y son más económicos al adquirirlos.

Cuéntales a tus hijos que a partir de los desperdicios de comida se crea abono para las plantas y esto también puede ser alimento para

aquellas mascotas que viven en la calle, esto los hará más solidarios y empáticos.

¿Cómo puedes comenzar a reciclar? Te daré algunas recomendaciones prácticas para que en tu hogar nazca el espíritu del reciclaje.

Primero: pídeles a tus hijos que te ayuden a diseñar tres carteles en donde escriban la palabra papel y cartón, vidrios, desechos orgánicos. Una vez hagan esto peguenlos en botes de basura y comprométanse a depositar cada elemento donde corresponde.

Segundo: diseñen juegos de mesa y juguetes con material reciclable, esta es una buena idea para compartir en familia y que los niños se diviertan.

Tercero: ubica la basura donde corresponde y evita dejarla en la calle puesto que algunos animales pueden regarla.

Recuerda que quien recicla ama a su planeta.

Cápsula #147: DESECHAR CORRECTAMENTE EL TAPABOCAS, TU MEJOR DECISIÓN

Desde el inicio de la pandemia un elemento de protección indispensable, que se ha convertido en parte de nuestra vida es el tapabocas.

Si bien éste nos ayuda a protegernos de los virus, se ha convertido en un problema que amenaza al medio ambiente, puesto que si no nos aseguramos de desecharlo en el lugar que corresponde puede convertirse en una fuente de contagio y contaminación ambiental.

Los tapabocas están siendo arrojados en la calle, estos se van a las alcantarillas, humedales y en ciudades costeras, a la playa.

Nuestra responsabilidad como padres de familia y ciudadanos es contribuir a la conservación del medio ambiente y a la no propagación del virus COVID 19, por lo tanto, te daré algunas recomendaciones que según la Organización Mundial de la Salud son indispensables en este tiempo:

- Después de quitarte el tapabocas en casa, lávate muy bien las manos y al momento de retirarlo evita tocarlo por la parte delantera.
- Rocíalo con alcohol y destrúyelo con tijeras para evitar que sea reutilizado, luego deposítalo en una bolsa, sállala y nuevamente aplícale alcohol.
- Si utilizas tapabocas de tela, asegúrate de lavarlo una vez al día, con agua y jabón, cuando quieras desecharlo realiza el mismo procedimiento que con los desechables.
- Al terminar el proceso lávate nuevamente las manos con agua y jabón.
- Cuando salgas con tus hijos lleva tapabocas de repuesto en caso de que se les rompan.
- Usa tapabocas de tela para evitar contaminar el ambiente, tiene como ventaja que lo puedes lavar diariamente.

Si el medio ambiente quieres cuidar, buen destino al tapabocas debes dar.

Cápsula #148: LAS 3 R'S MÁGICAS DEL RECICLAJE

Reciclar es una de las actividades cotidianas más sencillas y gratificantes que podemos llevar a cabo. En ella, pueden participar todos los integrantes de la familia, incluso los más pequeños de la casa.

Es en el hogar donde los niños aprenden los valores fundamentales de la vida y los hábitos que harán parte de su día a día, por eso, desde pequeños debemos cultivar en ellos el interés por reciclar.

Animémoslos a practicarlo, puesto que el aprendizaje y la diversión van de la mano.

¿Te gustaría hacer del reciclaje tu mejor aliado en familia? Te compartiré la estrategia de las 3 Rs: Reducir, Reutilizar y Reciclar:

- Reducir es simplificar o disminuir el consumo de esos productos que se convierten rápidamente en basura, porque tienen un uso único. Por ejemplo, en vez de comprar 6 botellas pequeñas de una bebida, se puede conseguir una o dos grandes para utilizar menos envases.
- Reutilizar es poder volver a utilizar las cosas y darles la mayor utilidad posible antes de desecharlas. Por ejemplo, optando por vasos, platos y tazas de loza o cristal, evitando el uso de desechables y llevando de casa el carrito del mercado, para evitar usar bolsas plásticas.
- Reciclar consiste en someter los materiales a un proceso en el cual se puedan volver a utilizar. Por ejemplo, muchos de los objetos que tenemos en el hogar, en el colegio o en la oficina están hechos a partir de materiales reciclables como plástico, papel, aluminio, madera y vidrio.

Si decides reducir, reutilizar y reciclar, tu entorno transformará.

Cápsula #149: CONÉCTATE CON LA NATURALEZA

Las actividades ecológicas son aquellas cuyo propósito principal es la prevención, reducción y eliminación de la contaminación, o de cualquier otra degradación del ambiente.

Desde el hogar los niños aprenden a valorar el entorno que los rodea cuando sus padres o cuidadores cultivan en ellos el sentido de pertenencia y amor por la naturaleza.

Los niños que tienen contacto frecuente con la naturaleza experimentan libertad, pueden moverse con alegría, observan los procesos que ocurren, y eso es fundamental para el control de sus emociones, desarrollo de habilidades y aprendizaje.

Cuando una familia realiza actividades ecológicas tiene el privilegio de respirar aire puro, pero también de adquirir una mayor conciencia sobre el valor de la naturaleza.

¿Te gustaría proteger el medioambiente y disfrutar de la compañía de tu familia? Te compartiré tres ideas que te serán de gran ayuda:

Primero: organiza un picnic en un parque o zona verde, con utensilios reutilizables y alimentos orgánicos. Así tus hijos comprenderán que no hace falta ir a un restaurante de comida rápida para disfrutar de un delicioso almuerzo familiar.

Segundo: programa una noche sin dispositivos electrónicos, en la cual todos apaguen los televisores y dispositivos móviles, para sentarse a conversar o disfrutar de un juego de mesa en familia. De esa forma, no solo reducirás el gasto energético, sino que será una linda oportunidad para compartir juntos y fortalecer los vínculos afectivos.

Tercero: organiza una jornada de limpieza. Aprovecha el apoyo de otros padres de tu barrio o localidad para limpiar los alrededores de sus hogares y dejarles a tus hijos una valiosa enseñanza sobre el cuidado de su entorno.

MÓDULO 12:

Mentalidad de crecimiento



Cápsula #150: QUIEN HACE BUENAS OBRAS, GENERA GRANDES BENEFICIOS

Los seres humanos tenemos un lado emocional que nos hace atribuir un valor sentimental a lugares, personas u objetos.

¿Recuerdas con cariño la casa y el barrio donde creciste? Seguro que sí, porque en este lugar fuiste muy feliz. Sentir aprecio por nuestra casa, por nuestro barrio o vereda es muy importante, esto nos permite identificar cuáles son las principales problemáticas y cómo ser un buen ciudadano para trabajar por el bien de la comunidad, porque pequeños actos pueden hacer la diferencia.

Te invito a que asumas el reto de cuidar el lugar donde vives, y ¿cómo hacerlo? Con estas recomendaciones lo lograrás, además podrás animar a tu familia y vecinos para que se unan a la causa:

- Mantén las áreas comunes limpias, como las terrazas, patios o parques, así servirás de referente para los demás.
- Cuando salgas al parque con tus hijos, enséñales a no arrojar basura, así tu barrio se conservará más limpio.
- Si observas que en las calles dejan objetos en medio de la vía colabora quitándolos, éstos pueden ser peligrosos.
- Cuando lleves a tus mascotas a hacer sus necesidades, asegúrate de llevar bolsas para recoger sus desechos. Hacer esto evita la propagación de insectos y microorganismos nocivos para la salud.
- Si en tu barrio hay huecos o alcantarillas abiertas, ayuda señalizando el lugar, esto alertará a cualquier persona y se podrán evitar accidentes.

Ten presente que quien hace buenas obras, genera grandes beneficios.

Cápsula #151: CAMBIAR EL MUNDO ES TAREA FAMILIAR

¿Sabías que en los últimos años los niveles de los mares han aumentado y la temperatura de nuestro planeta Tierra subió un grado centígrado? Así como lo oyes, por eso, ves en las noticias la escasez del agua o inundaciones en algunas zonas y muchos desastres naturales como tsunamis, deslizamientos de tierra o terremotos.

Todo esto se da por el calentamiento global, es decir, al aumento de temperatura que experimenta el planeta debido a gran parte de las acciones humanas. Estos cambios han generado impactos en la salud de las personas, en la economía, en la biodiversidad y el medio ambiente.

Como padres tenemos la mayor responsabilidad de enseñarles a los hijos a cuidar el planeta donde vivimos para que puedan gozar de un futuro digno.

Y ¿cómo lo puedes hacer? Muy fácil, te propongo tres acciones:

- Visita granjas y viveros con tus hijos para conocer de primera mano cómo cuidar a los animales y las plantas. De este modo, ellos reconocerán que también pueden hacerlo.
- Educa a los niños en materia ambiental en casa. Asigna una bolsa cerca a la basura para el reciclaje, enséñales a clasificar y reutilizar el material. Te sorprenderás de las manualidades útiles que pueden crear.
- Aprovecha las salidas a paseos o caminatas, para decirles a tus hijos que antes los ríos eran más caudalosos y esto permitía que muchos animales habitaran en las zonas. Así, empezarán a cuidar el agua de casa en beneficio de todos.

Recuerda que cuidar del planeta está en nuestras manos.

Cápsula #152: JUNTOS EVITAREMOS EL CALENTAMIENTO GLOBAL

El calentamiento global es el aumento gradual de la temperatura de nuestro planeta Tierra. Aunque éste es un término que se menciona constantemente en los gobiernos, colegios, familias y universidades del mundo para generar consciencia, lo cierto es que muchas personas le restan importancia y no transforman su estilo de vida.

Sin embargo, tú y yo aún estamos a tiempo de transformar nuestra manera de pensar y llevar a cabo acciones vitales que garanticen nuestro bienestar en la tierra y el de las generaciones venideras.

Basta solamente con realizar sencillas tareas diarias que formen parte de nuestro comportamiento natural en familia para lograr cambios significativos que, a medio y largo plazo, traerán beneficios notables a nuestra salud colectiva.

Por eso, asume el reto de poner en práctica

cinco acciones que transformarán tu vida y la de tus hijos de manera significativa para evitar el calentamiento global.

Primero: en la medida de lo posible, elige el transporte público o la bicicleta en lugar de ir en carro. De esta manera reducirás las emisiones de dióxido de carbono.

Segundo: utiliza electrodomésticos ahorradores de energía y apágalos cuando no los uses.

Tercero: ahorra agua. Cierra el grifo cuando no lo uses y reduce el tiempo en la ducha.

Cuarto: utiliza productos biodegradables. Así, evitas contaminación por plásticos, pesticidas o detergentes nocivos.

Quinto: ahorra energía. Apaga siempre las luces de las habitaciones que no estés usando.

Evitar el cambio climático está en las manos de cada familia.

Cápsula #153: CONSTRUYENDO UNA FAMILIA EXITOSA

¿Alguna vez has escuchado que para que una familia alcance el éxito necesita de tres factores para lograr sus objetivos?

Así como lo oyes, por eso esta cápsula es para ti, te quiero compartir los tres factores que le permitirán a tu familia construir un proyecto de vida familiar exitoso.

Y esta no es la mejor noticia, imagínate que estos tres factores se pueden implementar en el momento en el que tu familia esté dispuesta a hacerlo porque lo más maravilloso es que están al alcance de todos.

- El primer factor de éxito es el esfuerzo. Nuestra filosofía de vida debe ser esforzarnos siempre el doble para construir sueños y cumplir metas. Y te preguntarás ¿cómo hacerlo? Mantén una actitud positiva frente a los desafíos y retos, recuerda que con tiempo y esfuerzo lograrás todo lo que te propongas.

- El segundo factor de éxito es tomar buenas decisiones, para ello te sugiero siempre evaluar las opciones y las consecuencias de lo que debas elegir, en beneficio tuyo y de tu familia. Tomar buenas decisiones requiere de mucho compromiso y entrenamiento de tu parte. ¡No te desanimes!
- El tercer factor de éxito es elegir ser felices y para lograrlo hay que confiar en uno mismo, agradecer y rodearse de gente positiva. Ten presente que puedes controlar tus emociones para que ellas no te dominen porque tú eres el capitán de tu propia vida, así que transforma esos pensamientos que te hacen sentir triste por unos que te motiven a luchar cada día.

Y recuerda, si pones en práctica estos tres factores en tu hogar, estarás preparando a tus hijos a tener éxito.

Cápsula #154: EL ESFUERZO, CLAVE DEL ÉXITO

El esfuerzo es el valor que le permite a las personas enfocar todas sus fuerzas con dedicación y firmeza, para alcanzar sus metas venciendo los obstáculos que se puedan presentar.

El esfuerzo al igual que todas las habilidades, requiere que nos entrenemos todos los días en él para que se convierta en un hábito de nuestra vida. Por eso, si nuestros hijos desde muy temprana edad se esfuerzan en sus actividades diarias en el hogar, lograrán resultados satisfactorios en su familia, colegio y entorno social.

Para esto, evita exaltar la inteligencia de tus hijos porque al hacerlo les enseñas que las capacidades que tienen nacieron con ellos y son fijas. Por el contrario, elogia su esfuerzo por alcanzar alguna meta.

Por ejemplo, cuando tu hijo obtenga buenos

resultados en el colegio no le digas qué inteligente eres, sino felicítalo diciéndole que ese maravilloso resultado lo alcanzó gracias a que decidió esforzarse estudiando.

Enséñales a tus hijos que la fórmula del éxito radica en realizar todo lo que se propongan con tiempo y esfuerzo. Para esto te compartiré dos claves para cultivar el esfuerzo en tus hijos:

Primera: cuando tus hijos te pidan ayuda para realizar una actividad, oríentalos, pero no les soluciones todo. Dales la oportunidad de dedicarle más tiempo a lo que se les dificulta y esforzarse lo suficiente para lograrlo.

Segunda: muéstrales referentes dignos de imitar por su esfuerzo. Por ejemplo, profesionales que representan nuestro país a nivel mundial en las ciencias o el deporte.

Recuerda que con esfuerzo y tiempo tus hijos triunfarán.

Cápsula #155: PARA DECIDIR: OBSERVA, IMAGINA Y DECIDE

¿Has estado confundido o no te sientes seguro con una decisión que debes tomar? ¡No eres el único!

Tomar decisiones parece sencillo, pero en realidad requiere de entrenamiento. Todo el tiempo tomamos decisiones.

Si queremos acercarnos a la vida que queremos debemos tomar las mejores decisiones, de lo contrario las consecuencias pueden alejarnos de tener esa vida que soñamos.

¿Te gustaría conocer un modelo que te ayude a entrenarte en la toma de decisiones? Estoy segura de que sí. Por eso quiero que conozcas el modelo OID para tomar decisiones, tus hijos han venido entrenándose en ello en las clases con la Fundación Santa Isabel.

OID significa: O de Observar, I de imaginar y D de decidir. ¿Te suena complicado? Para nada, son

tres sencillos pasos que te permitirán decidir de una manera más sabia.

Primero: Observar, analiza muy bien qué personas pueden verse afectadas con las palabras que dices, cómo actúas y las decisiones que tomas, así te darás cuenta si lo que vas a hacer es lo correcto.

Segundo: Imaginar, piensa en todas las posibilidades que tienes antes de tomar una decisión o solucionar un problema. Antes de decidir debes evaluar qué pasaría si eliges una u otra opción, qué pasará contigo y con los que amas si actúas de una forma u otra.

Tercero: Decidir, cuando lo hemos hecho correctamente nos sentimos tranquilos, felices y orgullosos de comunicarle a nuestros familiares lo que hemos decidido sin sentir culpa.

Recuerda antes de actuar: Observar, Imaginar y Decidir.

Cápsula #156: LA FELICIDAD: TU PRINCIPAL ELECCIÓN

¿Sabías que si los padres o cuidadores demuestran ser felices, sus hijos también lo son? Así es, no hay mayor felicidad para un hijo que ver a sus padres sonreír.

A lo largo de nuestra vida pasamos por momentos difíciles en los cuales sentimos que la felicidad está lejos de alcanzar y que los problemas son muy difíciles, como la pandemia, la pérdida del empleo, la muerte de un ser querido o la enfermedad; pero nadie dijo que fueran imposibles.

Lo que ayer parecía imposible hoy no lo será. Imagina que eres el capitán de tu propio barco. ¿Cuál es tu principal rol? Dirigir su rumbo, así mismo tienes la libertad de dirigir el camino de tu vida y de tus emociones.

Por eso, te invito a que el significado que le des a tu vida te convierta en una mejor persona, alguien luchador capaz de enfrentar los obstáculos con la mejor actitud.

Ahora pensemos en cuál es el cargamento que debes llevar en tu barco, este cargamento simboliza tus pensamientos y la actitud que tienes frente a la vida, si permites que tu barco y tu vida esté cargada de tristeza o negatividad no conseguirás cumplir tus sueños y metas.

En cambio, asegúrate de ser agradecido con lo que tienes, comienza el día con una gran sonrisa y comienza a creer que todo es posible, te aseguro que esto te permitirá ver la vida de otra manera y te sentirás más feliz.

¿A quiénes debes llevar en el barco? A aquellas personas a las que amas, en las que te puedes apoyar y te animan a dar lo mejor de ti.

Ten presente que la felicidad es tu principal elección.

Cápsula #157: EL PODER DEL PROYECTO DE VIDA FAMILIAR

El proyecto de vida familiar es el diseño de un plan para el futuro en el cual los padres y los hijos trabajan de manera conjunta para hacer realidad sus sueños y tener una vida óptima.

Crear un proyecto de vida familiar nos ayuda a:

- Primero: aprovechar el tiempo para el logro personal y familiar.
- Segundo: tomar decisiones reflexivas y no impulsivas.
- Tercero: tener una visión esperanzadora del futuro familiar.
- Cuarto: favorecer el autoconocimiento y fortalecer la autoestima.
- Quinto: promover la búsqueda de un futuro que brinde satisfacción y bienestar personal.

¿Te gustaría fortalecer tu proyecto de vida familiar? Te compartiré cuatro tips para lograrlo.

Primero: siéntense en familia y escriban qué es lo que más les importa. Esto les ayudará a determinar los objetivos que quieren lograr juntos.

Segundo: cada uno debe definir con claridad los objetivos que quieren alcanzar a nivel personal, académico y social, planteando por lo menos dos alternativas para lograrlos.

Tercero: asegúrate de que las metas que se propongan sean medibles y se relacionen con las capacidades y convicciones de la familia.

Cuarto: utiliza la creatividad para poder visualizar cada una de las metas y conforme vayan pasando los días definan pequeños objetivos que deban lograr. Este proceso hará que tengan más certeza sobre cómo alcanzar lo que sueñan.

Recuerda que un proyecto de vida familiar es un mecanismo que les permite llegar al cumplimiento de las metas. Aún están a tiempo de diseñarlo. ¡Ánimo!

Cápsula #158: ELIMINA LAS CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias limitantes son aquellos pensamientos e ideas negativas que se convierten en una barrera para que las personas desarrollen sus habilidades y talentos, impidiendo que puedan alcanzar sus metas. Estas creencias influyen de manera significativa en nuestras decisiones, actitudes y comportamientos.

Algunas creencias limitantes que solemos repetir con frecuencia son: "es difícil conseguir trabajo hoy en día" "soy muy viejo para empezar a estudiar" "mi hijo tiene dificultades para aprender".

Así como desarrollamos creencias limitantes, nuestro cerebro tiene el gran poder de contrarrestarlas generando creencias potenciadoras. Es decir, aquellas que nos validan y nos dan fuerza para ir en pro de todos aquellos objetivos que nos propongamos conseguir.

Tales como, "con esfuerzo y tiempo lo lograré" "yo tengo la capacidad de enfrentar y superar cualquier desafío" y "yo estoy a cargo de mis decisiones y emociones".

¿Sabías que las creencias de los padres influyen de manera significativa en la percepción que tienen los hijos sobre ellos mismos? Así como lo oyes. Aún estás a tiempo de reflexionar sobre las creencias que han fundamentado tu vida y la de tu familia.

¿Te gustaría transformar tus creencias limitantes en ideas potenciadoras?

Te compartiré tres estrategias para lograrlo:

- Primera: identifica la creencia. Te invito a que detectes aquellas frases que empiezan por: creo que, me temo que, confío en que y pregúntate ¿qué te hace pensar esto?
- Segunda: elige una creencia potenciadora.
- Tercera: sustituye la antigua creencia por la nueva y practícala.

Cápsula #159: EL OPTIMISMO AL IGUAL QUE LA FE MUEVE MONTAÑAS

Seguro que has escuchado alguna vez la popular frase "hay que ver el lado bueno de las cosas", pues quiero contarte que esta frase es un gran ejemplo de optimismo, que es la capacidad de percibir algunas situaciones de la vida de un modo positivo y esperanzador.

Esto no quiere decir que todo el tiempo veamos la vida color de rosa y que los problemas desaparecerán de un momento a otro, pero sí contribuye a que tengamos la capacidad de buscar solución de una manera sabia, tomando las decisiones más favorables, porque es mejor ocuparse que preocuparse.

Mantener una actitud optimista puede hacer que manejemos las situaciones de la mejor manera. Mientras el pesimista piensa que su situación económica nunca mejorará.

El optimista trabaja para conseguir sus objetivos y cree que de los errores se puede aprender para

no repetirlos, es persistente, transmite seguridad, motivación y es tolerante ante el fracaso.

¡El momento es ahora! Por eso comienza a aumentar tus niveles de optimismo con las siguientes recomendaciones:

- Silencia tu diálogo interno, cuando pienses que no lo vas a lograr y que todo está perdido, comienza por confiar en tus capacidades y en lo que serás capaz de hacer para que eso que quieres, suceda.
- Practica la gratitud, date cuenta de que estás rodeado de personas que te aman.
- No te culpes si algo salió mal, ten en cuenta que hay situaciones que no están bajo tu control.

MÓDULO 13:

*Derribando
barreras
mentales*



Cápsula #160: OBSERVA, ANTES DE DECIDIR

Observar significa recolectar toda la información de lo que sucede a tu alrededor a través de los cinco sentidos.

Antes de decidir debes formularte una serie de preguntas que te brindarán la información necesaria para tomar una decisión con seguridad y confianza.

Pregúntate ¿en qué lugar estoy?, ¿quiénes se encuentran a mi alrededor? ¿cómo me siento? y ¿qué esperan las personas sobre mis decisiones? Cada decisión que tomes genera un impacto en tu vida y en las personas que te rodean, llámense padres, hijos, hermanos, pareja o amigos.

Cuando observas antes de tomar una decisión te das la oportunidad de analizar muy bien qué personas pueden verse afectadas con las palabras que dices, cómo actúas y las decisiones que tomas, así te darás cuenta si lo que vas a hacer es lo correcto.

¿Te gustaría entrenarte en observar antes de tomar cualquier decisión familiar? Te propongo el reto de responder cuatro preguntas antes de decidir.

Primera: ¿Dónde estás? Al responderla descubrirás el rol que desempeñas en ese lugar y lo que se espera de ti.

Segunda: ¿Con quién estás? Esta pregunta te ayudará a identificar qué personas te pueden aconsejar u orientar sobre la decisión que deseas tomar.

Tercera: ¿Cómo te sientes tú y quiénes te rodean? Validar las emociones propias y las de los demás, es la clave para tomar decisiones sabias y empáticas.

Cuarta: ¿Cuáles son tus intereses? Es decir, aquello que anhelas ser, tener y hacer. Este análisis te permitirá verificar si tu decisión es coherente con lo que deseas alcanzar.

Ten presente que debes observar antes de decidir.

Cápsula #161: HAZ DE LA IMAGINACIÓN TU MEJOR ALIADA

¿Alguna vez has recordado alguna conversación y empiezas a crear discursos y a imaginar cómo te hubieses querido expresar, que no se te ocurrió en ese momento? A mí me pasa muy seguido, pero no hay por qué preocuparnos.

Simplemente estamos utilizando el poder de la imaginación con el fin de entrenar la respuesta adecuada para una próxima situación. Con toda seguridad, cuando vuelva a pasar, sabremos qué decir y podremos exponer mejor los argumentos e intereses.

Ahora bien, sabías que al imaginar las posibles opciones o consecuencias para tomar una decisión, activas tu cerebro, como cuando estás viviendo la situación realmente. Así como lo oyes, estudios confirman que para nuestro cerebro, apenas hay diferencia entre una situación vivida y otra imaginada, pues ambas pueden provocarnos reacciones y emociones muy parecidas.

Por eso al imaginar podemos evaluar muy bien las opciones que tenemos al momento de elegir.

Hoy me gustaría compartirte cuatro preguntas que te permitirán imaginar mejor las opciones que tienes, para que te conviertas en un excelente tomador de decisiones:

- Primera: ¿Cómo me hace sentir la situación?
- Segunda: ¿te has enfrentado a una situación parecida en el pasado? ¿Qué hiciste y qué consecuencia tuviste?
- Tercera: ¿Qué acción es la más correcta para que te beneficie a ti y a tu familia?
- Cuarta: ¿Qué necesitarías hacer o qué recursos requieres para ponerte en acción?

A partir de tus respuestas, puedes tomar la decisión correcta. No dudes, solo con pensar en ello, ya has comenzado a trabajar para conseguirlo.

Cápsula #162: NUESTROS ACTOS ATRAEN CONSECUENCIAS

En nuestra vida tomar decisiones no es una tarea sencilla, aun cuando nos estamos entrenando en ello, con nuestro modelo OI.D. Observar, Imaginar y Decidir, nos cuesta trabajo porque no queremos equivocarnos y menos que las consecuencias de ello afecten a quienes más queremos.

Cada decisión tiene una consecuencia que puede ser positiva o negativa, dependiendo de cada situación. Por ejemplo, cuando estamos enojados decimos algo que ofende a nuestros hijos, esas palabras pueden dejarle un mal recuerdo que permanecerá en su mente durante mucho tiempo, por más que te disculpes.

Por eso es importante que tengamos en cuenta que controlar nuestras emociones nos puede ayudar a decidir de la mejor manera para que las consecuencias sean favorables.

En ocasiones nuestros hijos no comprenden cuáles son las consecuencias de cada acción que realizan por eso es importante que siempre les expliquemos de forma respetuosa y evitando los gritos las consecuencias que pueden traer sus elecciones tanto en ellos cómo en los demás.

Para entrenarnos en identificar las consecuencias de nuestros actos te propongo que junto a tu familia pongas en práctica lo siguiente:

- Siempre antes de actuar o hablar detente un momento y piensa si lo que vas hacer trae buenos resultados para tu vida.
- Tómate el tiempo para evaluar las consecuencias positivas o negativas de una decisión recuerda que estas no solo te afectan a ti sino también a tus hijos.
- Responde a las consecuencias negativas de una situación, pide disculpas, repara del daño y establece compromisos para no volver a caer en un mismo error.

Cápsula #163: ROMPIENDO LAS CREENCIAS NEGATIVAS DE LA FAMILIA

Las creencias son ideas que se forman a partir de cómo nos percibimos a nosotros mismos, la vida que llevamos y el entorno que nos rodea. Estas se heredan y pueden perdurar con el tiempo. Sin embargo, las ideas negativas pueden afectar significativamente nuestra toma de decisiones y suelen manifestarse con frases como: "piénsalo bien, no sé si seas capaz" o "si fallas, no digas que no te lo advertí" las cuales no permiten que asumamos nuevos retos.

Si en una familia existe la creencia de que el estudio es únicamente para quienes tienen dinero, esto se convertirá en una verdad para la vida.

Así que cuídate de estos pensamientos porque si no haces nada para desmentirlos, te los vas a creer, los replicarás a los demás y terminarás creyendo que es cierto. Y peor, tus hijos lo creerán porque vienen de ti y el resultado de esto será que no se esforzarán por alcanzar sus sueños.

Algunas de las creencias negativas se basan en las experiencias que han vivido los integrantes de la familia y por eso pensamos que es cierto.

Hoy te digo que tienes el poder de cambiar tu historia y la de tus hijos, por eso ten en cuenta las siguientes recomendaciones para vencer las creencias negativas familiares:

Primera: identifica las creencias negativas y demuestra por qué no son ciertas y cómo pueden afectar tu vida.

Segunda: cuida tus pensamientos puesto que se convierten en palabras, intenta repetir frases positivas.

Tercera: escribe tus logros y ten presente qué hiciste para conseguirlos, esto te permitirá replicar esas mismas acciones más adelante.

Cápsula #164: CONOCER LA HISTORIA FAMILIAR, UN GRAN TESORO

Todas las familias tienen historias que contar con acontecimientos felices, tristes y muchas anécdotas inolvidables. Todo lo que podamos contar a nuestros hijos acerca de nosotros y de nuestra historia es beneficioso para ellos puesto que genera un aprendizaje.

Para los niños es importante saber de dónde vienen sus padres y familia, pues, esto les ayuda a fortalecer su identidad, a sentirse amados e importantes.

No hay nada más emocionante para un niño que saber qué pensaban sus papás cuando se enteraron que él iba a nacer y por qué le pusieron ese nombre. Así que, anímense a reunirse en familia y resolverle a sus hijos todas estas curiosidades.

Existen muchos espacios en los que toda la familia puede reunirse, contar historias fascinantes y llenas de virtudes, como, por

ejemplo, en las reuniones navideñas, cumpleaños o visitas.

Cada historia les da la oportunidad a los niños de tomar ejemplo de cómo sus familiares han logrado sobrepasar las dificultades y tomar las mejores decisiones para no repetir los mismos errores de sus padres.

Cuando quieras contarles a tus hijos historias familiares ten en cuenta lo siguiente:

- Éstas deben ser narradas de manera prudente y con palabras sencillas, para que los niños puedan comprenderlas fácilmente.
- Asegúrate que la historia que le cuentas a tus hijos les deje una enseñanza o reflexión para la vida con el fin de que la puedan poner en práctica.

Por último, recuerda el popular refrán: “El que no conoce su historia está condenado a repetirla”

Cápsula #165: VENCENDO LAS CRÍTICAS

¿Te gustaría que tus hijos tuvieran un desarrollo emocional óptimo para ver las críticas como oportunidades de mejora y no de amenaza? Si has respondido sí a esta pregunta, acompáñame en estos dos minutos para lograrlo.

El modo en el que reaccionan tus hijos a las críticas, va a depender de la confianza que tengan en ellos mismos y de su personalidad para hacerles frente.

Si a los niños se les enseña a aceptar las críticas de un modo positivo, esto formará parte de sus habilidades sociales para convertirse en personas capaces de escuchar las opiniones de los demás sin sentirse agredidos por sus comentarios.

La clave es tener una buena autoestima porque les proporciona la suficiente confianza en sí mismos para que una crítica no les afecte negativamente.

Sigue las siguientes recomendaciones y te garantizo excelentes resultados:

Primera: enséñales a tus hijos a cambiar los pensamientos o creencias negativas como el: "yo no lo sé hacer" "yo no soy bueno en eso", por un: "yo no lo sé hacer todavía", o "la próxima vez que lo intente me irá mejor y con esfuerzo y tiempo lo lograré", de esta forma creerán en sí mismos y tendrán altas expectativas porque tú también se lo demuestras.

Segunda: explícales que lo que más deseas es que ellos sean buenos en lo que elijan hacer, por eso les exiges trabajar con laboriosidad y calidad, porque sin importar que tan mínima sea una tarea el desempeño debe ser siempre el mismo, dar lo mejor de sí.

Cápsula #166: LAS CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS UNA FUENTE DE APRENDIZAJE

¿Qué emoción experimentas cuando tus jefes te dicen con tono amable y cortés lo que puedes mejorar porque saben que puedes dar más de ti? Estoy segura que sientes felicidad ¿verdad?, porque las críticas constructivas son aquellas que se hacen con respeto y que ayudan a actuar mejor la próxima vez.

Al recibir críticas constructivas notas que reconocen tu esfuerzo y esmero en lo que realizas y esto mismo sienten tus hijos cada vez que reciben de ti este tipo de comentarios.

Como padre no debes caer en el error de felicitar a tus hijos en exceso o evitar criticarlos. Esto no aumenta la confianza ya que son elogios vacíos. Si lo haces, no permitirás que tus hijos reconozcan sus errores y crecerán con la percepción de que nunca se equivocan y todo lo que hacen está bien.

La crítica ayuda a los niños a tomar mejores decisiones en el futuro. Por eso, hoy te comparto algunas ideas sobre cómo manejar la crítica constructiva en tus hijos:

Primera: corrige el comportamiento de tu hijo, no su personalidad. Es mejor decirle "me molestas cuando gritas" a "eres un gritón".

Segunda: evita etiquetar a tus hijos si no saben hacer las cosas. Si le decimos a nuestro hijo "eres un desastre" acabará creyéndoselo y comportándose como tal.

Tercera: enfatiza en lo positivo que hacen tus hijos no en sus faltas, eso los motivará a mejorar. Puedes decirle: "Maravilloso, haz hecho 3 ejercicios bien, solo debes corregir dos" en vez de decir: "Tienes dos ejercicios mal".

Recuerda que las críticas constructivas son la nueva innovación educativa.

Cápsula #167: EL AMOR ES LA CLAVE PARA EDUCAR

Educar a los hijos es un privilegio para los padres, pero también representa una gran responsabilidad porque de ellos depende en gran medida que sus hijos adquieran las habilidades necesarias para la vida.

Cada etapa de crecimiento demanda un gran desafío para nosotros, en especial cuando se convierten en adolescentes, donde su mayor anhelo es ser independientes y tomar sus propias decisiones a como dé lugar.

Bueno, pero ¿por qué pasa esto? Te compartiré tres razones que te ayudarán a entender por qué tu hijo adolescente actúa de esa manera:

Primera: su cuerpo cambia, alrededor de los 11 años su cuerpo se transforma en peso, estatura y forma. Está en un proceso de muchos cambios que pueden llegar a ser incómodos para ellos.

Segunda: cambia su forma de pensar. Necesitan descubrirse a sí mismos y esto se refleja en la

forma de vestir, sus gustos musicales y la elección de amigos.

Tercera: cambian sus emociones y toman decisiones sin valorar las consecuencias a largo plazo porque les interesa agradar a los demás.

Entonces, ¿cómo padres qué debemos hacer? Pon en práctica la estrategia CEN: Comparte, Escucha y Negocia.

- Comparte sus gustos o aficiones. Puede que al principio te rechacen, pero no te des por vencido, aunque no lo expresen lo necesitan mucho.
- Escúchalos, a los jóvenes se les dificulta expresarse, no muestres rechazo o crítica, dales tiempo y de esta manera se sentirán comprendidos y confiarán en ti.
- Negocia, llega a acuerdos y no impongas siempre tu criterio, esto les permitirá buscar soluciones que los beneficie a todos y empezarán a ser responsables de sus decisiones.

Cápsula #168: EL PODER DE APRENDER DE LOS ERRORES

Este término hace referencia al proceso de evolución y transformación que experimenta una persona al adoptar nuevos hábitos, formas de pensar y cualidades que le permiten alcanzar sus metas y desarrollar todo su potencial a nivel personal, laboral y social.

No existe una edad determinada para superarse, puesto que parte de una decisión y puede darse en cualquier etapa de la vida. Sin embargo, es necesario un cambio de mentalidad y actitud porque implica salir de nuestra zona de confort y dejar atrás hábitos y creencias erróneas.

A nivel familiar muchos padres abandonan o limitan sus sueños porque no cumplen con las expectativas de quienes los rodean, sintiéndose rechazados o juzgados.

¿Sabías que no hay un límite de edad para dejar de aprender y reinventarse cada día? Así como

lo oyes, superarte siempre será la mejor decisión ante las circunstancias. Por eso, si por un motivo u otro no lograste terminar tus estudios cuando eras joven, fortalecer tu relación familiar o crear amistades, aún estás a tiempo de llevar a la acción aquello que siempre has soñado.

Seguramente esto te abrirá las puertas a nuevas oportunidades que te garantizarán una mejor calidad de vida.

Aprovecha el hoy para derrumbar las barreras que te impiden avanzar y convertirte en la mejor versión de ti mismo, de esta manera gozarás de una gran satisfacción personal y tus hijos verán en ti un ejemplo a seguir frente a las situaciones difíciles que se puedan presentar en sus vidas.

Recuerda que superarse, es una tarea que sólo los valientes emprenden y conquistan. Así que, ¿aceptas el reto de transformar tu vida? La decisión está en tus manos.

Cápsula #169: TUS PENSAMIENTOS SE CONVIERTEN EN ACCIONES

¿Sabías que la persona con la que más te comunicas es contigo misma? Así es, todo el tiempo tenemos conversaciones mentales con nosotros mismos a través de esa voz interna que muchas veces está presente cuando queremos probar algo nuevo o nos preocupa alguna situación.

La voz interior refleja nuestras emociones, actitudes, y creencias a través de pensamientos positivos o negativos. Por esta razón, cuando tenemos en mente un tema determinado nuestro ánimo puede cambiar haciéndonos sentir inseguros, tranquilos o felices.

Nuestro diálogo interno puede variar, en algunos casos pueden predominar los pensamientos negativos, por lo que nos ahogamos en los problemas haciéndolos más grandes de lo que son, experimentando tristeza, rabia o ansiedad.

En cambio cuando dejamos que sea la voz

interna positiva la que habla podemos decidir cambiar el rumbo de los problemas y salir de ellos encontrando buenas soluciones.

Es momento de aprender a escuchar tu voz interna y a manejarla con responsabilidad para que tengas una buena autoestima y motivación. Para lograrlo hoy te quiero dar tres consejos:

Primero: evita concentrarte en los problemas y dedica más tiempo en pensar en encontrar la solución.

Segundo: escribe las frases que te dices en negativo y al lado de éstas responde en positivo, por ejemplo: "No voy a encontrar trabajo" al frente de esta frase escribe "Lo voy a conseguir porque confío en mis habilidades".

Tercero: acompaña la frase positiva con una acción concreta: "Seguiré enviando hojas de vida y seré paciente hasta encontrarlo".

Cápsula #170: PEQUEÑOS ACTOS, GRANDES SOLUCIONES

Existen grandes diferencias en cómo las personas viven y afrontan un mismo conflicto. La personalidad y la cultura son determinantes a la hora de resolver un problema, algunos se abruma con facilidad y otros lo manejan con calma y cabeza fría.

Por ejemplo, ante una separación, algunas personas deciden adoptar estrategias enfocadas en la solución práctica, como llamar a un abogado que se encargue del caso o a un amigo cercano que le de consejos para manejar la situación de la mejor manera posible.

Otras personas se inclinarían por priorizar estrategias que alivien el dolor emocional y distraigan la mente, como buscar una nueva pareja o salir de fiesta.

La mejor manera de afrontar cualquier situación es la que te haga sentir mejor contigo mismo y que esté acorde a tus propias creencias

y circunstancias, sin embargo, puedes cometer errores como evitar hablar del problema, actuar como si no pasara nada, victimizarte para evitar ser juzgado o buscar excusas para justificarte.

Todas estas estrategias perjudican la forma en la que afrontamos los problemas, haciéndonos sentir tristes, cansados y sin ninguna esperanza de solucionar el problema.

¿Te gustaría conocer cuatro estrategias de afrontamiento que te harán sentir mejor en circunstancias difíciles? Presta mucha atención:

- Primera: apóyate en tu familia y háblales sobre tus emociones.
- Segunda: mantén la calma y analiza la situación desde diferentes perspectivas.
- Tercera: practica una actividad que te permita enfocarte en tu bienestar emocional, como escuchar música, leer un libro, tomar café o comer tu helado favorito.
- Cuarta: busca apoyo espiritual dependiendo de la religión a la que pertenezcas.

Cápsula #171: ¿CUÁL SERÁ TU LEGADO?

Alguna vez te has preguntado: ¿Cuál será tu legado? o ¿Qué quieres hacer con el tiempo que te queda? Tus acciones dejan un rastro en el camino.

Ten en cuenta que eres lo que haces y las huellas que vas dejando mientras caminas son el reflejo de lo que tienes en tu vida. Uno no solo deja huella de lo malo, el cariño, la amistad o el amor incondicional dejan una marca que resulta imborrable.

Las personas que dejan huella son aquellas que te ayudan a crecer, las que te dan un empujón para que te superes y resultan ser un referente en tu vida.

Suena maravilloso pasar por este mundo dejando cosas positivas, saber que estás marcando a los demás con tu esencia y tu forma de ser. Para eso, en cada momento de tu vida tienes que dar lo mejor de ti mismo, así, llegarás a sus corazones.

En la vida siempre entrega lo mejor pensando en ti primero, en tu identidad y bienestar, no puedes hacer sentir bien a otros cuando te falta amor propio. Pon en práctica estas recomendaciones y te aseguro que dejarás huella:

Primera: comparte tu saber. Tus experiencias o anécdotas son fuente inagotable de aprendizaje para otros.

Segunda: expresa tus emociones y sentimientos, esto te permite generar una conexión con los demás y verte más humano.

Recuerda que nunca es tarde para cambiar, piensa que tus decisiones tienen un potencial para influir a los demás.

Actúa bien y piensa en hacer cosas buenas para ti y los que te rodean.

Cápsula #172: LA SOCIALIZACIÓN: UNA GRAN ALIADA

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, desde muy temprana edad buscamos relacionarnos con los demás, y compartir juntos diferentes actividades como el juego, el deporte y el estudio.

Los niños desarrollan la mayoría de sus habilidades al interior de la familia y la capacidad para socializar y adaptarse a la sociedad no es la excepción. Los padres cumplen un rol fundamental de enseñanza y acompañamiento porque ellos son las personas con quienes más interactúan en los primeros años de su vida.

Cuando les brindamos a nuestros hijos cariño, confianza y respeto, les ayudamos a sentirse seguros y por ende tener mayores probabilidades de socializar de forma exitosa con las demás personas.

Cada niño es diferente y no todos socializan al mismo ritmo, dales el tiempo necesario para

que ellos mismos vayan progresando.

¿Te gustaría mejorar las habilidades sociales de tus hijos? Estoy segura de que sí. Para esto, pon en práctica estas tres estrategias:

Primera: fomenta su autoestima; esto lo lograrás reconociendo sus habilidades y elogiando su esfuerzo cuando hace las cosas bien o termina sus actividades con éxito.

Segunda: involúcralos desde pequeños en actividades grupales, como por ejemplo algún deporte o actividad artística, esto les enseña cómo ser parte de un grupo, a respetar reglas y a trabajar en equipo para conseguir objetivos en común.

Tercera: si a tus hijos se les dificulta interactuar con los demás, puedes involucrarlos en actividades donde tengan un contacto indirecto con otras personas. Llévalos al parque donde estén más niños, allí podrán ver cómo actúan los demás y relacionarse con ellos.

Cápsula #173: LA MAGIA DE LAS MATEMÁTICAS

Las matemáticas son esenciales para la vida, están presentes en todo lo que hacemos. Gracias a ellas contabilizamos nuestras finanzas, utilizamos cajeros automáticos, realizamos llamadas, creamos obras de arte e incluso están presentes cuando leemos un libro.

Sin embargo, a través del tiempo se les ha dado una connotación negativa y de gran complejidad, de manera que nuestros hijos acaban no queriendo saber nada de ellas y utilizan frases como: "odio las matemáticas" o "no entiendo los números".

Aún estamos a tiempo de cambiar la percepción negativa que tienen nuestros hijos sobre las matemáticas, la clave es entender que éstas son divertidas e imprescindibles para la vida.

¿Te gustaría enseñarles a tus hijos a estudiar matemáticas de forma entretenida? Te compartiré 5 trucos que cambiarán su percepción negativa sobre las matemáticas.

Primero: ayúdalos a utilizar las matemáticas en todo momento realizando cálculos sencillos de la vida cotidiana, como sumar lo que se compra en el mercado o dividir una cierta cantidad de dinero entre los amigos.

Segundo: háblales de ellas de forma positiva y no las califiques como difíciles o inalcanzables.

Tercero: jueguen con las matemáticas. Los juegos como los rompecabezas, las adivinanzas, los acertijos y otras actividades que impliquen lógica, les permiten mejorar en su concentración y el cálculo numérico.

Cuarto: repasa con tus hijos cada día los ejercicios hechos en clase y crea un diario matemático.

Quinto: motívalos a que pregunten a los docentes o investiguen en internet todo lo que no entiendan sobre la clase.

¡Recuerda que las matemáticas son la base del aprendizaje!

Cápsula #174: LOS EXÁMENES, GRANDES RETOS

Realizar un examen del colegio genera en nuestros hijos gran preocupación y angustia porque temen no obtener los resultados esperados para aprobar una materia o el año escolar.

Para que los niños alcancen resultados satisfactorios en su vida escolar es necesario que los padres asuman el rol de acompañarlos y asesorarlos en todo lo que necesiten. De esta manera, generarán en ellos confianza y seguridad.

Al establecer una rutina de estudio eficaz en la familia, le estamos garantizando a nuestros hijos resultados positivos en sus exámenes. Te compartiré una herramienta que será de gran ayuda, se llama el ciclo de estudio. Consta de siete pasos:

Primero: motívalos a que estudien una hora sin distractores, utiliza el cronómetro de ser necesario para que no se pasen del tiempo estipulado.

Segundo: pídeles que resalten lo importante y tomen apuntes de las temáticas más relevantes.

Tercero: oriéntalos a que realicen cuadros y mapas conceptuales, esto les ayudará a tener una visión clara de los temas estudiados.

Cuarto: invítalos a que descansen 20 minutos realizando una actividad de interés o tomando una pequeña siesta.

Quinto: ayúdalos a autoevaluarse haciéndoles preguntas.

Sexto: antes de estudiar cualquier tema es fundamental que los niños hagan ejercicio y se relajen, elijan un lugar con buena iluminación y aparten los distractores como el celular o el televisor.

Séptimo: repite este ciclo de estudio con tus hijos las veces que sea necesario y de seguro asumirán los exámenes como grandes retos.

Cápsula #175: REDACTAR ¿FÁCIL O DIFÍCIL?

Escribir es una actividad que realizaremos a diario, cuando enviamos una nota a los profesores, correos electrónicos o elaboramos informes.

En ese sentido, redactar consiste en dejar por escrito los pensamientos o ideas que tenemos de forma clara, ordenada y coherente. Esta no es una tarea fácil, pero tampoco imposible, es cuestión de entrenamiento.

¿Te gustaría saber cómo hacerlo? Hoy te compartiré seis tips que puedes poner en práctica para que tus ideas nunca se enreden.

Primero: fortalece la lectura como hábito, ya que te permitirá ampliar el vocabulario y reforzar la ortografía.

Segundo: organiza las ideas de lo que desees escribir, lo puedes hacer utilizando la técnica de los periodistas: qué, a quién, cómo, cuándo, dónde y porqué.

Tercero: al escribir fíjate si lo haces en plural o singular, si te diriges en femenino o masculino.

Cuarto: evita el uso de palabras rebuscadas o extrañas, entre más claro y sencillo escribas es mejor. Así mismo, cuida el repetir la misma palabra varias veces, para que no te pase, puedes utilizar sinónimos.

Quinto: ten cuidado con el uso de los signos de puntuación, la ortografía y las tildes, porque pueden cambiar el sentido de tu mensaje. Si tienes duda en cómo se escribe una palabra, pregúntale a alguien, averigua en el diccionario o en internet.

Sexto: antes de compartir tu escrito revísalo varias veces, léelo en voz alta, y si ves que es necesario reescribir alguna parte del texto para que el mensaje sea coherente, claro y fácil de entender, hazlo.

“Para ser un buen escritor hay que ser directo, simple, breve, enérgico y lúcido” (Henry W).

Cápsula #176: CURIOSIDAD: PUERTA PARA EL APRENDIZAJE

El primer paso para aprender algo por nosotros mismos es la curiosidad. Esta es la forma en la que nos interesamos verdaderamente en investigar e indagar sobre un tema o entorno en específico.

Solemos interpretar como travesuras cuando nuestros hijos se interesan por descubrir lo que hay a su alrededor, jugando con objetos que no conocen. No nos damos cuenta de que lo que realmente buscan es reconocer, entender e identificar todos los elementos del mundo que los rodea.

Quiero compartirte seis consejos para que logres despertar la curiosidad en tus hijos.:

Primero: responde sus preguntas. Aunque a veces parezca agotador, evita dar respuestas por salir del paso, al contrario, dedícate a explicarles lo que te están preguntando. Ellos confiarán en ti y juntos podrán investigar lo que les parezca curioso.

Segundo: apoya sus intereses, por ejemplo, si a tus hijos les gusta el arte, la música, temas de astronomía, la naturaleza o las matemáticas, impúlsalos para que, con disciplina, aprendan cada día algo nuevo.

Tercero: cuando tengan curiosidad acerca de cómo funciona algo, llénate de información para dar una buena explicación y que intenten hacerlo ellos mismos.

Cuarto: enséñales a que dediquen su tiempo libre a utilizar herramientas educativas como leer, puedes acompañarlos haciéndoles preguntas que los motiven a investigar para responder sus dudas.

Quinto: permite que hagan actividades de manera autónoma, si cometen errores no importa, lo que realmente importa es que conozcan su entorno.

Sexto: motívalos a que creen figuras con legos, para aprender de geometría, reconocimiento de formas y razonamiento espacial.

Cápsula #177: UNA VIDA LLENA DE CREATIVIDAD

¿Alguna vez te has sorprendido por la creatividad de tus hijos? o ¿Te han dejado sin palabras al darte la solución de un problema? Estoy segura que sí, porque todos los niños son genios creativos, tienen ideas extraordinarias y una imaginación sorprendente.

Sin embargo, por diferentes circunstancias, ese pensamiento creativo se va perdiendo y justo cuando llegamos la edad adulta en la que todos necesitaríamos encontrar soluciones más innovadoras, no fluye cómo antes. Por eso hoy quiero compartirte tres recomendaciones claves para incentivar el pensamiento creativo en tu hogar:

En primer lugar, crea historias. Cuando salgan de paseo, al parque o a la tienda crea historias con tus hijos sobre las personas que ven, los animales o del mismo entorno. Te sorprenderás sobre lo que escucharás.

En segundo lugar, comparte tiempo con ellos en actividades plásticas. Deja que tus hijos diseñen o creen manualidades con el material reciclado que tienen en casa, así dejarán volar su imaginación y crearán elementos prácticos para el hogar.

Por último, dibuja y pinta. Esta actividad da una gran libertad a los niños, ya que se trata de plasmar en un papel algo que imaginen. Anímate a compartir tus dibujos con tus hijos y fortalece la paciencia a la hora de colorear para darle vida a sus creaciones.

¿Sabes qué es lo mejor de poner en práctica estas recomendaciones? que tus hijos aprenderán a resolver sus propios problemas, mejorarán su comunicación y su rendimiento académico.

Recuerda que los niños son creativos y necesitan de ti para seguir desarrollando esta maravillosa habilidad.

MÓDULO 14:

Familia



Cápsula #178: TU FAMILIA ES EL TESORO MÁS VALIOSO

Quiero que te detengas por un momento y respires profundamente.

Mira a tu alrededor. ¿Qué es lo más valioso que tienes? Así es, tu familia.

La familia nos hace sentir seguros y amados. Nos ayuda a enfrentar el mundo con valentía.

En la familia, nuestros niños aprenden a responder a las situaciones de la vida. Por eso, podemos enseñarles a escuchar al otro, a dialogar para resolver los problemas, a negociar para establecer acuerdos y a tomar buenas decisiones.

La familia es el lugar donde les enseñas a tus hijos las virtudes que los llevarán a hacer el bien.

La familia es la primera escuela y los padres son el ejemplo a seguir.

Es por eso, que debemos construir familias armoniosas que siempre estén allí para apoyarse.

¿Cómo quieres que tus hijos recuerden este momento de su vida?

Estamos seguros que puedes sembrar en tus hijos recuerdos de unión familiar.

Cápsula #179: NUESTRO HOGAR NOS DA SEGURIDAD

El lugar donde un individuo o grupo de individuos habita, creando en ellos la sensación de seguridad y calma, se le llama hogar.

Es por eso, que nuestra mayor responsabilidad con nuestros hijos va más allá de ofrecerles un techo bajo el cual dormir.

Podemos crear un espacio en el que ellos se sientan confiados. En donde puedan compartir sus sueños y sus temores, con la tranquilidad de que en su hogar encontrarán la fuerza necesaria para triunfar en su proyecto de vida.

El hogar es el principal medio que influye en el desarrollo de la personalidad del niño. Es allí donde se fortalecen los lazos de amor entre los diferentes integrantes de la familia: padres, hijos, hermanos, abuelos.

Es el espacio para aprender el significado de lo que está bien y lo que está mal. Cada momento que el niño vive en su hogar le enseña algo.

Con cada palabra estamos mostrándole cómo debe enfrentar la vida. Ni siquiera el colegio puede reemplazar la formación que un niño recibe desde casa.

Hoy es el momento de reflexionar sobre el valor que tiene el hogar.

Podemos crear un hogar en el que nosotros nos sentimos tranquilos y orgullosos de lo que hemos construido.

¿Qué necesitamos?

El coraje para declarar: <mi hogar siempre será una zona segura para cada uno de los miembros de la familia.>

Cápsula #180: AMA A TU FAMILIA, PLANEA TIEMPO JUNTOS

Sabías que una de las formas de expresar el amor a tu pareja y a tus hijos es planear actividades en familia.

Cuando aprovechas los espacios que comparten, como en las horas de la comida, tienes la posibilidad de organizar actividades que pueden realizar juntos. Por ejemplo, salir a caminar, celebrar una fecha especial, hacer una lectura.

Puedes también hablar de los planes del futuro. A nuestros hijos les encanta que les hablemos de cómo será su futuro.

Aprovecha ese momento para hablarles de lo grandioso que será cuando ellos terminen la Universidad, cuando consigan un empleo que los llene de felicidad.

Cuando conformen su propio hogar. Se vale planear en grande. No te limites por las dificultades que tú has tenido en tu vida.

¿En dónde está escrito que tu historia será la misma de tus hijos?

El tiempo pasa tan rápido que cuando te des cuenta, tus hijos han crecido y se dedicarán a sus propias actividades. Asegúrate hoy que le estás ofreciendo las mejores oportunidades para triunfar a tus hijos.

Cuando planeas en familia, les ayudas a ser mejores comunicadores. Les facilitas expresar sus ideas y ser creativos. Los planes que haces con tus hijos, les enseñan que tienen responsabilidades que cumplir, que hay personas que cuentan con ellos.

La próxima vez que planees una cita con tus amigos, invita a tu familia a participar. Pide que cada uno lleve algo que se necesite para esa celebración. Ellos valorarán y agradecerán sentirse importantes en los planes familiares.

Cápsula #181: INSTRUYE A QUIENES MÁS AMAS

Al proporcionar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias a una persona para darle una determinada formación estamos instruyendo.

Al instruir a tus hijos con tus conocimientos sobre cómo funciona el mundo, les garantizas que, aunque tengan dificultades en la vida, no se rendirán ante las mismas, porque de ti han aprendido a prepararse para esos momentos.

¿Cómo instruir a tus hijos? Lo puedes hacer contándoles historias sobre las experiencias más valiosas que has tenido en la vida.

Esas que te han dejado grandes enseñanzas para que cuando ellos se enfrenten a algo parecido, recuerden cómo pueden actuar.

Aprovecha para contarles cómo te metiste en problemas por tomar una mala decisión y

muéstrales cómo piensas ahora que es mejor actuar.

Cada vez que le cuentas una historia a tus hijos sobre lo que has aprendido en la vida, les permites aumentar su diccionario de experiencias. Verás que cuando se encuentren en una situación similar, ellos sabrán qué hacer. Lo han aprendido de ti.

Recuerda que, para poder contar estas historias de vida, debes crear un ambiente agradable en tu casa. De esta manera, ellos creerán más en tus historias y recordarán tus enseñanzas cuando más lo necesiten.

Cuando llegues a casa, reúne a tu familia y diles que quieres contarles una historia de tu infancia. No omitas detalles. Verás cómo se alegran de ver que quieres compartir con ellos momentos únicos de tu vida.

Cápsula #182: INVIERTE TIEMPO EN TU FAMILIA

Todos aquellos momentos que compartes con la familia, la pareja o los amigos, prestándoles toda tu atención, se le llama tiempo de calidad. Pasar tiempo con tus hijos es una forma de decirles ¡eres importante! y ¡te amo!

Te preguntarás ¿Cómo puedo compartir tiempo de calidad con mis hijos si trabajo todo el tiempo?

Es muy sencillo, si tus hijos te piden que los acompañes mientras juegan, organizan su cuarto o hacen tareas ¡hazlo! ellos están pidiendo a gritos tu atención y anhelan pasar un rato contigo.

Ese tiempo que compartas con ellos no debe estar interrumpido por otras actividades como el celular o el televisor.

Cuando vivas esta experiencia de dedicar toda tu atención a tus hijos o a tu familia, te sentirás más feliz.

¿Por qué? Porque los momentos felices que vivas en familia no solo llenarán tu corazón sino el de tus hijos y el de toda tu familia.

El tiempo de calidad que inviertes en tu familia, lo verás recompensado con el mejor comportamiento de tus hijos y el aumento de su rendimiento escolar.

Si tienes varios hijos, busca tiempo para pasar no solo en grupo sino con cada uno de ellos. Descubrirás que el tiempo de calidad que ellos necesitan no requiere de dinero o salidas especiales.

Anímate a invertir tu tiempo en tus hijos y tu familia.

Cápsula #183: ANÍMATE A CREAR MOMENTOS MÁGICOS

Las experiencias que han marcado tu vida de manera significativa porque han dejado en ti un sentimiento de orgullo, alegría o conexión con otras personas, se denominan momentos mágicos.

¿Recuerdas cuáles son esos momentos mágicos que han marcado tu vida? Para algunos fue el día en que conocieron a la persona que aman, para otros cuando celebraron el nacimiento de sus hijos, el momento de su graduación, o quizá el día en que recibieron un reconocimiento de su jefe, en fin, todos tenemos muchos momentos mágicos que recordar porque nuestra vida está llena de experiencias significativas.

Ahora bien, ¿sabías que cada instante de tu vida lo puedes convertir en un momento mágico? Así es. Solo necesitas hacer sentir muy importante a los demás, creando momentos únicos e inolvidables con pequeños detalles.

¿Cómo crear momentos mágicos en familia?

- Cuando lleves a tu hijo al colegio, durante el camino haz una actividad diferente como cantar o saltar.
- A la hora de servir el desayuno usa tu creatividad para presentarle un plato lindo y delicioso, mándale las onces con una nota de cariño.
- Cuando lo acompañes a sus prácticas deportivas, anímalo, hazle barra; que tu hijo vea que te sientes muy orgulloso de él.
- Empieza a hacer que cada momento cuente y sea inolvidable, entonces pasaremos de tomar fotos y grabar un video, a vivir cada minuto como si fuese el último.

Cápsula #184: LA MEJOR ESCUELA SE LLAMA CASA

En casa, los padres tienen la misión de convertirse en mentores, es decir, llegarle al corazón de sus hijos para así poderles enseñar y que ellos sigan su ejemplo.

Educación consiste en enseñar a temprana edad los valores, conocimientos, costumbres y formas de actuar, que permiten a la persona vivir en sociedad.

Recuerda que tú no solo enseñas a leer a un niño, sino que lo estás preparando para su futuro, lo formas para adaptarse al mundo que va a encontrar allá afuera.

Ahora que estás en casa aprovecha que tienes a tus hijos contigo y fortalece tu rol como educador.

Refuerza los buenos modales y valores en la familia, asigna nuevas responsabilidades y aprovecha los momentos para hablar del manejo de emociones.

Nadie puede tomar buenas decisiones cuando se deja llevar por la ira.

Educa a tu hijo para que se comunique adecuada y respetuosamente con todos los integrantes de la familia, a expresar sus opiniones y escuchar las de los demás.

Es bueno enseñar a tus hijos que, si no tienen palabras bonitas para decirle a otra persona, lo mejor será callar.

Recuerda que tus hijos imitan todo lo que haces. Por eso, es importante que les des buen ejemplo. Así que mejor ten cuidado de las palabras y los gestos que usas cuando hablas.

Seguro que para tus hijos quieres un hogar lleno de amor y respeto. Hoy es el día en que empiezas la vida que siempre soñaste para ti y la que deseas para tu familia.

¡Estás a tiempo para un nuevo comienzo!

Cápsula #185: TUS HIJOS SIEMPRE PUEDEN APRENDER MÁS

El proceso por medio del cual adquirimos conocimientos, habilidades y experiencias, producto de lo que se vive en el día a día se llama aprendizaje.

Aprendemos cosas nuevas todos los días en el trabajo, en la casa, con nuestros hijos e incluso aprendemos de las experiencias que no han sido tan placenteras para nosotros mismos.

En segundos somos capaces de enseñarle algo nuevo a otra persona. Si cada vez que llegas a casa entras enojado y renegando del trabajo que tienes, tus hijos aprenderán que trabajar hace sentir a las personas enojadas e infelices.

Por eso, enseñémosles a nuestros hijos a amar la vida, a sonreír y seguir luchando por los sueños aun cuando las circunstancias se ponen difíciles.

Cuando estés ayudando a tus hijos con sus tareas y les cueste trabajo comprender algún

concepto, no te enojés. Sonríe porque de esta forma les enseñas que aprender da gusto.

¿Te gustaría saber cuáles son los factores que intervienen en el aprendizaje de tus hijos?

El primer factor es que cada niño aprende de manera y a ritmos diferentes, dependiendo de su edad, gustos, intereses y motivación. Si a uno de tus hijos se le dificultan las matemáticas, pero a su hermano no, no los compares. Solo enséñale a tu hijo que necesita más tiempo y esfuerzo para aprender.

El segundo factor es el acompañamiento en las actividades académicas de tus hijos. No importa si no conoces el tema. Demuestra interés en ayudarles a conseguir los materiales, en terminar sus tareas a tiempo o en conseguirles una persona que les pueda explicar.

Tus hijos y familia pueden lograr cualquier cosa que se propongan.

Cápsula #186: ÁMALOS EN SUS DIFERENTES LENGUAJES

¿Sabías que una familia rodeada de amor, donde todos se aman, siempre permanece unida? Cuando cultivas el amor dentro de tu familia, tus hijos crecen felices y saben que cuentan con un apoyo incondicional, por eso el amor es la decisión disciplinada y esforzada de hacer algo bueno por el otro.

Un niño que se siente amado crecerá con gran seguridad en sí mismo, con una actitud optimista ante la vida y luchará por alcanzar sus objetivos. Un niño que no se siente amado se convertirá en una persona solitaria, con dificultad para expresar sus emociones y sentimientos.

¿Cómo demostrarles el amor a tus hijos? Chapman y Campbell en su libro Los 5 lenguajes del amor, refieren que hay cinco formas de hacerlo.

Primero, contacto físico. Acaricia a tu hijo, dale un abrazo, un beso, acércate y toca su hombro

cuando esté haciendo sus tareas.

- Segundo, dile palabras de afirmación. Exprésale lo mucho que lo amas, lo valioso que es para ti y agradécele cada detalle que tenga contigo.
- Tercero, dedícale tiempo de calidad. Aparta unos minutos cada día para sentarte con tu hijo y escucharlo.
- Cuarto, hazle detalles. Sorpréndelo de vez en cuando con un almuerzo especial, con una tarjeta o una salida inesperada.
- Quinto, ten actos de servicio. Cuando se enfermen, cuídalos. Cuando necesiten algo de ti, ayúdalos.

Recuerda que cuando tú estés en una situación similar, tu hijo actuará igual porque lo ha aprendido de ti.

Incluye a tus hijos y pareja dentro de las actividades del día y jamás te vayas a dormir sin haberles dicho cuánto los quieres. Día a día, crecerá su capacidad de amar.

Cápsula #187: COMPROMÉTETE, COMPARTE Y COMUNÍCATE

Ese sentimiento de apego hacia nuestros seres queridos: la pareja, hijos, padres, hermanos, tíos se denomina unión familiar.

¿Por qué es necesario cultivar este sentimiento? Porque es allí donde se aprenden los valores que nuestra familia necesita para construir un proyecto de vida exitoso para cada uno de sus miembros.

Seguramente has escuchado la frase: “la unión hace la fuerza”. Si las familias se mantienen unidas, tienen todo a su favor para que cada miembro de la familia pueda cumplir con sus sueños.

¿Te gustaría fortalecer la unión familiar? ¡Seguro que sí! Comienza a practicar esta sencilla herramienta llamada las 3C:

Comprométete. Es importante que tus hijos vean cómo sus padres trabajan en equipo y se apoyan entre sí. Te propongo una idea: puedes iniciar

un proyecto de pintar un espacio de tu casa para que se vea más acogedor. Con este sencillo proyecto tus hijos aprenden a trabajar en equipo, respetar las ideas de otras personas y se sentirán parte importante de la familia.

Comparte. Realiza actividades en familia donde cada uno tenga la oportunidad de expresar lo que siente, entonces se fortalecerán los lazos de amor y confianza. Anímate a organizar un picnic dentro de la casa. Pueden tender un mantel sobre el piso y servir la comida que más les guste para disfrutarla como si estuvieran en un parque.

Comunícate. Para que toda relación funcione es necesario tener una excelente comunicación, confía en tu familia, sé sincero con ella y contigo, no te guardes sentimientos negativos. Es mejor decir lo que piensas o cómo te sientes de manera tranquila, sin guardar problemas para más adelante.

“El momento ideal para mantener una familia unida es hoy”. (Anónimo).

Cápsula #188: PASE LO QUE PASE ELLOS CUENTAN CONTIGO

La ayuda desinteresada que se le brinda a otra persona en cualquier momento de la vida sin importar las circunstancias, se denomina apoyo incondicional.

Podemos darnos cuenta que alguien nos apoya de manera incondicional cuando nos dice frases como: "estoy a tu lado", "puedes contar conmigo", "pase lo que pase no te abandonaré".

Los padres somos las primeras personas llamadas a proporcionar amor y apoyo incondicional a nuestros hijos, sin importar nuestra posición económica o social. Nadie en el mundo los podrá apoyar de la manera más desinteresada como lo hacemos nosotros.

Cuando escuchas esas historias de padres que abandonan a sus hijos o que quizá viviste en tu infancia, puedes estar 100% seguro que esos padres se equivocaron. Cometieron un error gigante que ninguno de nosotros está dispuesto a cometer.

Hoy, tenemos la gran oportunidad de conseguir un futuro exitoso, lleno de oportunidades maravillosas para nuestra familia. ¿Cómo?

Comprométete con sus sueños. Porque sus sueños ahora son tuyos. Acompáñalos a crecer, a asumir sus responsabilidades. Diles que con esfuerzo y tiempo ellos podrán llegar tan lejos como lo deseen.

Apoya incondicionalmente a tus hijos. Cree en sus talentos y ayúdalos a fortalecerlos. Por ejemplo, acompáñalos a hacer las actividades que ellos disfrutan como pintar, jugar fútbol o tocar un instrumento.

Aprovecha las actividades que ofrece la Fundación Santa Isabel y las diferentes escuelas de formación que ofrecen las alcaldías e inscríbelos. No permitas que fallen, mantenlos animados.

Felicítalos por la dedicación y esfuerzo.

Cápsula #189: PERTENECEMOS A UN MISMO EQUIPO

La sensación de seguridad que experimentamos cuando sabemos que formamos parte de algo más allá de nosotros mismos, que no estamos solos en el mundo se denomina sentido de pertenencia.

La familia, es el primer grupo del que los niños forman parte. Tu responsabilidad como padre es demostrar que son un equipo y que el rol de cada miembro de la familia es importante para alcanzar sus metas.

En tu vida familiar, los sentimientos y la voz de tu hijo cuentan.

¿Por qué es importante este sentido de pertenencia en la familia? Porque el éxito de nuestros hijos y de nuestra familia en general, depende de si somos capaces de generar ese sentido de unión.

Un niño que se siente amado e importante en su familia, será capaz de adaptarse e integrarse a otros grupos de personas a lo largo de su vida. Será estimado por sus amigos y con seguridad su vida en la escuela, la universidad y el trabajo será muy feliz.

Cuando sentimos que pertenecemos a nuestras familias, somos capaces de colaborar con otras personas de nuestro entorno. Nuestra vida será más tranquila.

No estamos diciendo que no existirán los problemas. Por supuesto que no. Pero sí estamos afirmando que cuando lleguen los problemas a nuestras vidas, el sentido de pertenencia a nuestra familia nos dará el valor necesario para levantarnos y seguir luchando por alcanzar nuestros sueños.

Cápsula #190: SÉ EJEMPLO DE COLABORACIÓN EN CASA

La unión de fuerzas de dos o más personas, que trabajan de manera desinteresada y que asumen responsabilidades para lograr un objetivo común, se denomina colaboración.

Se tiene la creencia que, en casa, las labores del hogar están a cargo únicamente de la mamá o de la abuelita. Pues es importante que sepas que eso no es así.

Todos los integrantes de la familia, desde el más pequeño hasta el más grande, pueden aportar su granito de arena en los quehaceres; ¡no te imaginas lo valiosa que es esta ayuda!

¿Por qué enseñar a tus hijos a ser colaboradores?

Porque ellos van comprendiendo que ayudar con las actividades de la casa no es una obligación sino un trabajo de equipo. Además, van formando hábitos que los convertirán en adultos más responsables y felices.

Puedes empezar por pedirles tareas sencillas de acuerdo a su edad. Por ejemplo, pídeles que recojan sus juguetes, que organicen su cama y que lleven el plato a la cocina.

Por supuesto, recuerda que tú eres el ejemplo a seguir, pregúntale a tu pareja, en qué puedes colaborar.

Cuando tus hijos te vean ayudando en la casa, se animarán, desearán participar de los oficios y sin darse cuenta estarán conformando un gran equipo. Juntos disfrutarán y se divertirán realizando sus tareas.

Agradece a todos su colaboración, su apoyo, ellos se sentirán orgullosos de sus acciones y esto los motivará a seguir colaborando.

Cápsula #191: ANIMA LA CURIOSIDAD DE TUS HIJOS

El primer paso para el aprendizaje de los niños se llama curiosidad. Esta es muy importante porque facilita que los niños descubran cómo y por qué funciona el mundo.

La primera curiosidad que tienen los niños es saber más sobre sus padres, sobre sus abuelos o sus tíos.

A tus hijos les encanta conocer más de ti a través de tus historias personales y de tu familia. Por ejemplo, cómo era el lugar donde vivías cuando tenías su misma edad, cómo te divertías cuando estabas en casa o salías a jugar, cómo era tu colegio en aquella época.

No te enojés cuando te pregunte ¿por qué? Es una etapa por la que pasan todos los niños y es una forma de conocer más el mundo que los rodea, además les permite tener herramientas para enfrentarse posteriormente a situaciones que se le presenten.

Es en ese momento en el que el mundo de los niños empieza a expandirse y a hacerse más grande. Es por ello que necesitan entender su entorno. Sienten curiosidad, pero también pueden estar asustados por las novedades que cada día les aguardan.

La curiosidad desarrolla el pensamiento crítico e investigativo de tus hijos llevándolos a aprender de manera autónoma y feliz.

Les ayuda a tener buenas relaciones con los demás y mantiene activo su cerebro.

Mejoran su capacidad de observación, aprenden más rápido y se sienten más motivados a seguir aprendiendo, incluso cuando se equivoquen, verán ese error como algo positivo.

Una forma de promover su curiosidad es llevarlos a lugares como parques o bibliotecas donde puedan interactuar con diferentes recursos u objetos. Incluso leerles e incentivarlos a imaginar.

Cápsula #192: CADA DETALLE IMPORTA

Las palabras de amabilidad u obsequios que le damos a una persona como muestra de cariño o afecto, siempre con la intención de felicitar, agradecer o alegrar a esa persona, se transforman en detalles.

Creemos que los detalles son únicamente los regalos que compramos y se entregan envueltos en papel de regalo. Estamos muy equivocados.

Un detalle es esa palabra de aliento que le ofreces a tu hijo cuando se siente desanimado, es el abrazo que le das a tu pareja después de un largo día de trabajo, es la bendición que les das a tus hijos antes de dormir.

¿Será que los detalles solo se entregan en fechas importantes? ¡Para nada! Cualquier momento es ideal para dar un detalle.

Si tu vida no ha estado llena de esos pequeños detalles de afecto, te invito a que hoy comiences a llenarla. Verás que, si eres constante en

ofrecerle todos los días detalles a tus hijos, a tu pareja y a tu familia, en poco tiempo ellos te llenarán de palabras de afecto.

No condiciones los detalles que les ofreces a tus hijos a su buen comportamiento o rendimiento escolar. Tu amor es el mismo todo el tiempo.

¿No se te ocurren más detalles para ofrecerle a tu familia? Te dejamos algunas ideas sencillas que cuando las pongas en práctica te llenarán de felicidad:

Prepárale a tu pareja una deliciosa comida, escríbeles a tus hijos una pequeña nota diciéndoles que los quieres.

Resuelvan juntos una tarea y, sobre todo, mantén tu sonrisa todo el tiempo.

Recuerda reconocer y agradecer esos detalles que tus hijos y tu pareja tienen contigo, porque ellos lo hacen con mucho amor.

Cápsula #193: **EDUCA CON CREATIVIDAD**

La habilidad que tiene el ser humano de generar nuevas ideas y aportar soluciones a los diferentes retos o problemas de la vida cotidiana se llama creatividad.

Ser creativo en familia significa realizar actividades nuevas con tus hijos, buscar diferentes maneras de compartir, aprender y divertirse con ellos.

Si en casa tenemos solamente un juego, como por ejemplo el parqués y estás cansado de jugar siempre lo mismo. ¡Te tengo la solución! Puedes complementarlo, elaborando 10 fichas que contengan preguntas de curiosidad sobre la familia, verás lo divertido que será tu juego.

Dialoga con tus hijos sobre qué juegos les gustaría crear, puedes tener tu propio juego de bolos con 10 botellas plásticas, las cuales puedes pintar de diferentes colores y una pelota que puedes crear con papel periódico.

No te limites si no tienes los elementos a mano, recuerda que la solución está en tener una mente creativa y utilizar otros recursos, lo importante es compartir con tus hijos, ellos valoran el tiempo que pasas con ellos, porque ven tu motivación e interés en generar nuevas experiencias.

Tus hijos no necesitan que los llenes de regalos. Si no que los llenes de buenas experiencias. ¿Te acuerdas cuando eras pequeño y construías casas con las cobijas de tu cama? ¿O hacías carros con las cajas de cartón y tus amigos te empujaban calle abajo? ¡Eso era creatividad!

Anima a tus hijos a hacer lo mismo. Verás lo divertido que será jugar de esa forma con tu familia.

Ser creativos refuerza en tus hijos la autoestima, la autonomía y la imaginación para proponer alternativas de solución a los problemas.

«La creatividad no se gasta. Cuanta más usas, más tienes». – Maya Angelou.

Cápsula #194: ENSÉÑALES A VOLAR POR SÍ MISMOS

Aquella capacidad que vamos ganando con el paso de los años para realizar las actividades de la vida diaria sin depender de la aprobación de alguien más se llama autonomía.

Cuando somos bebés necesitamos de nuestros padres para cada cosa, pero a medida que vamos creciendo nos vamos preparando para hacer más cosas por nuestra cuenta, utilizando nuestras habilidades y conocimientos.

¿Alguna vez has escuchado decir a tus hijos: "¿Mamá no encuentro mis juguetes, ni mis medias" o "No puedo hacerlo solo"? Si tus respuestas fueron afirmativas, quiere decir que debes trabajar en la autonomía de tus hijos, para que logren ser más independientes.

Un niño autónomo es capaz de hacer las cosas por sí solo, confía en sus capacidades y aprende a resolver los problemas, teniendo en cuenta los valores inculcados en casa.

¿Cómo enseñarles a ser más autónomos?

- Primero, evita controlarlos todo el tiempo. Permite que se equivoquen y aprendan de sus errores, esto les permitirá hacer las cosas por sí mismos.
- Segundo, valora el esfuerzo. Tus hijos necesitan que les recuerdes que con esfuerzo y tiempo podrán alcanzar todas sus metas. No alabes su inteligencia sino el esfuerzo con el que realizaron una tarea.
- Tercero, dales instrucciones claras de lo que tienen qué hacer y cómo hacerlo: si quieres que aprendan a tender la cama hazlo tu primero, menciona paso a paso cómo se hace, luego invítalo a que lo intente y anímalo a hacerlo hasta que lo logre por sí solo.
- Cuarto, asígnale responsabilidades: tu hijo se dará cuenta que confías en él y en sus capacidades, esto lo motivará a asumir nuevos desafíos.

Recuerda que un niño autónomo será un adulto independiente y feliz.

Cápsula #195: CULTIVA EL VALOR DE LA OBEDIENCIA

Uno de los valores fundamentales para la familia es la obediencia. Consiste en el acto de seguir las indicaciones y hacer caso a la persona que da las instrucciones. Cuando somos obedientes, reconocemos el valor de la autoridad y seguimos las normas y reglas con facilidad.

¿Por qué es importante obedecer? Porque la obediencia nos enseña a ser más responsables con nuestros estudios, nuestro trabajo y nos permite participar de muchas actividades con otras personas. Cuando somos obedientes, nos rinde más el día porque no perdemos tiempo en discusiones y peleas.

Como padre o madre tenemos la gran responsabilidad de cultivar el valor de la obediencia en nuestros hijos. ¿Por qué es importante que tus hijos se conviertan en personas obedientes? Porque así comprenderán que en todo lugar al que vayan existen normas y que éstas se han creado para su seguridad y la de los demás.

El día de mañana, tus hijos respetarán a las demás personas, serán más responsables, aceptarán los límites y tendrán una vida más feliz. Una vida en la que pueden encontrar paz y relaciones amorosas.

¿Cómo puedes enseñarle a obedecer a tus hijos? La respuesta no tiene nada que ver con el castigo. Todo lo contrario: con el juego y el ejemplo.

Puedes comenzar por realizar juegos con tus hijos que incluyan seguir instrucciones. Como poner música para bailar y decirles que tan pronto apagues la música, deben quedarse quietos. No olvides incluir una penitencia por no cumplir la regla.

Recuerda que tu ejemplo también es fundamental en este entrenamiento de la obediencia. Llegar puntual a tu trabajo, asistir a los encuentros de padres del colegio y de la Fundación, cumplir con las responsabilidades que tienes en casa.

Cápsula #196: EL PERDÓN ES EL MAYOR ACTO DE AMOR

El perdón es la capacidad de disculpar a otra persona de manera sincera por una acción considerada como una ofensa. Perdonar es un acto de amor desinteresado con uno mismo y con los demás.

Cuando decidimos perdonar lo hacemos porque todos nos merecemos una segunda oportunidad, lo hacemos como un acto de nobleza, bondad y de misericordia.

Para muchos el perdón es una experiencia difícil que toma tiempo y dedicación. Animémonos a perdonar porque nos traerá muchos beneficios para nuestra vida y salud.

¿Sabías que las personas que no perdonan con facilidad y guardan rencor tienen más probabilidad de enfermarse? Así como lo oyes. La falta de perdón está relacionada con enfermedades psiquiátricas como depresión, ansiedad o enfermedades del corazón, porque el sentimiento de rabia puede subir la presión sanguínea y enfermar nuestro corazón.

Cuando perdonamos a alguien sentimos cómo la tranquilidad regresa nuevamente a nuestra vida. Nos quitamos una carga de nuestros hombros.

Algunas veces como padres nos cuesta pedir perdón a nuestros hijos porque sentimos que perdemos autoridad. ¡Para nada! Por el contrario, cuando les pedimos perdón a nuestros hijos, les estamos enseñando que solo los valientes piden perdón y no siguen cometiendo los mismos errores. Es importante pedir perdón y aprender a perdonar.

Si eres de los que se demora días perdonando una ofensa, será mejor que cambies esa actitud y comiences a perdonar rápidamente. No puedes ser tan sensible para sentirte ofendido todo el tiempo.

El mejor truco para no sentirse ofendido fácilmente es dejar de pensar que existe una mala intención detrás de cada acción. Cuando comiences a pensar que nadie tiene la intención de ofenderte, verás lo fácil que será perdonar.

MÓDULO 15:

Habilidades morales



Cápsula #197: SIEMPRE VIRTUOSOS NO PERFECTOS

Las habilidades morales son aquellas que nos permiten saber qué está bien o mal. Se llaman habilidades porque las podemos entrenar cada día en la familia, con los amigos y en el trabajo.

¿Sabías que desarrollar las habilidades morales en tus hijos les permite mejorar su comportamiento, respetar las normas y tener amigos? Nosotros como padres podemos ser excelentes modelos de estas habilidades, para que nuestros hijos las aprendan de forma más fácil y les parezcan naturales en su vida.

Entrenar a tus hijos en las habilidades morales los convertirá en mujeres y hombres maravillosos, capaces de construir un futuro lleno de oportunidades.

En la Fundación Santa Isabel los entrenamos en siete habilidades morales. Hoy, comenzaremos con la primera de ellas: la virtud. Te invito a que las escribas y las ubiques en un lugar visible de tu casa.

¿Sabes qué quiere decir virtud? Significa tener siempre la disposición para hacer el bien.

Una persona virtuosa busca el bien propio y el de los demás. No necesitas ser perfecto, nadie lo es. Para ser virtuoso debes tomar la decisión de hacer siempre lo correcto, aunque eso signifique algunas dificultades para tu vida. Como acusar a un compañero en el trabajo que está cometiendo una falta, aunque eso represente perder su amistad.

¿Te gustaría entrenar a tus hijos en la virtud?

Háblales de la importancia de ser virtuosos, de elegir siempre hacer lo bueno. Muéstrales con tu ejemplo cómo se hace. Puedes mencionarles modelos a seguir de personas virtuosas que han alcanzado sus sueños beneficiando siempre a los demás.

Cuando cultivas la virtud en tu vida puedes verla florecer en tus hijos.

Cápsula #198: PADRES FELICES FORMAN HIJOS FELICES

La búsqueda de la felicidad es uno de los objetivos principales de todo ser humano.

¿Sabías que la relación con Dios, con tu familia, amigos y pareja es el mejor indicador de felicidad a largo plazo? Así es. La verdadera felicidad no la encontramos en la fama ni en las riquezas. Eres tú quien decide ser feliz o infeliz.

Queremos que tengas en mente que padres felices forman hijos felices. No hay mayor felicidad para un hijo que ver a sus padres y cuidadores sonreír, saber que disfrutaban la vida. Es importante demostrarles a nuestros hijos que disfrutamos al máximo el tiempo en familia y que compartir con ellos nos llena de gozo y felicidad.

¿Te gustaría conocer el secreto de la felicidad? Consiste en dos palabras esenciales: da gracias, es decir, sé consiente de los beneficios de la vida. Una buena dosis de gratitud cada día es la clave para ser felices.

Cuando reconoces que todo lo que tienes no lo mereces, sino que es un milagro, descubres que hay muchas razones por las cuales agradecer.

¿Sabes cuál es el mejor indicador de felicidad de tus hijos? Son las buenas relaciones que tenga contigo, con la familia y con sus amigos.

Tener un ambiente familiar cálido, alegre y unido es uno de los principales anhelos de los niños. Nuestros hijos necesitan crecer en un hogar amable en el que escuchen palabras de afecto y afirmación.

Los padres y cuidadores son los modelos a seguir para los niños. Enséñales con tu ejemplo el valor de amar, agradecer y decidir ser felices. Diles que los amas y valoras sus habilidades. Muéstrales que vale la pena vivir cada día.

Cápsula #199: MEJOR ES LA SABIDURÍA QUE EL ORO

La construcción y el mantenimiento de un hogar requiere de muchos materiales. Y no hablamos solo de ladrillos, sino de la sabiduría y la experiencia de los padres y cuidadores.

La sabiduría es la comprensión de cómo aplicar lo que sabemos en el mundo real y en el momento correcto. Actuar con sabiduría significa que cada acción que realizo es buena para mí, para mi familia y para todos los que me rodean. Una madre o un padre sabio es aquel que resuelve los problemas o conflictos dentro del hogar con armonía.

¿Por qué es importante para tu familia la sabiduría? Porque cultivar la sabiduría en tu hogar te permitirá llevar una vida tranquila, libre de peleas y de palabras que los lastimen.

Con sabiduría puedes definir las prioridades de tu vida y así llevar una relación maravillosa con todos los que te rodean.

Quien hace de la sabiduría su máspreciado tesoro vivirá tranquilo y feliz.

¿Te gustaría adquirir sabiduría? Te tengo la solución. Lee y pon en práctica los proverbios del rey Salomón. En el libro de Proverbios encontrarás sabiduría para educar a tus hijos, controlar tus emociones y convertirte en un joven, esposo o esposa ejemplar. Pues el objetivo de este libro es enseñar sabiduría y disciplina, y ayudar a las personas a comprender la inteligencia de los sabios.

Nunca es tarde para convertirte en una persona sabia. Empieza hoy a actuar con rectitud y a instruir a tus hijos por el camino del bien. Ten presente que las decisiones sabias te protegerán y mantendrán a salvo.

Bien lo dice un proverbio de Salomón, mejor es adquirir sabiduría que oro preciado (Proverbios 16:16).

Cápsula #200: QUE TODO LO QUE HAGAS SEA CON AGRADO

La laboriosidad es uno de los valores más importantes que debemos enseñar a nuestros hijos. Significa hacer con amor y esmero las tareas y deberes que nos encomiendan en nuestra familia, nuestro trabajo o en el colegio.

¿Qué quiere decir que mi hijo sea laborioso? Significa que es una persona que cumple con sus deberes de principio a fin y ayuda a los demás a cumplirlos de la mejor manera. Siempre asegurando que el resultado final es de la mejor calidad.

Puedes enseñar a tus hijos a desarrollar este valor de ser laboriosos, haciéndolos responsables de sus tareas escolares, del cuidado de sus objetos, de su ropa, de sus juguetes o de sus mascotas.

Lo más importante es que con tu propio ejemplo puedes enseñar a tus hijos el significado de ser una persona laboriosa. Recuerda que tus hijos imitan todo lo que dices y haces.

La próxima vez que estés realizando los quehaceres de la casa, canta tu canción favorita. Muéstrale a tu hijo que disfrutas hacer esa tarea, así no sea tu actividad favorita de todo el día.

Cuando regreses del trabajo, llega contento a casa mostrando una gran sonrisa. Así tus hijos aprenderán que trabajar es algo bueno.

Ten por seguro que, de esta forma, cuando le pidas a tus hijos que realicen las tareas del colegio, se sentarán con agrado a realizarlas. Lo han aprendido de ti, que siempre haces cada tarea con agrado y mucha calidad.

Cápsula #201: HUMILDAD PARA APRENDER Y SERVIR A OTROS

La humildad es una habilidad moral que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida. ¿Para qué nos sirve ser humildes? Nos sirve para aprender a servir a los demás y jamás dejar de aprender cosas nuevas.

Cuando desarrollas la humildad en tu vida, eres capaz de poner a disposición de los demás tus habilidades y capacidades. Además, nunca dejas de formarte porque puedes aceptar con tranquilidad que tienes mucho que aprender de las demás personas, sin sentirte menos por eso.

De manera equivocada se piensa que ser humilde es no tener dinero. No tiene nada que ver con eso. La humildad está relacionada con nuestra capacidad para servir a los demás y aprender de ellos.

¿Cómo puedo desarrollar la humildad en mi vida? Con actos muy sencillos como darles un abrazo a nuestros hijos. Todos necesitamos dar y recibir afecto.

Debemos entrenar el valor de la humildad en nuestra vida para reconocer que podemos ofrecer amor a cada miembro de nuestra familia y también que necesitamos recibirlo.

La próxima vez que veas a tus hijos, abrázalos. Diles que los quieres mucho y los necesitas en tu vida. Verás que ellos te responderán de la misma manera, dejando a un lado su orgullo.

Si algún vecino necesita de tus habilidades para reparar electrodomésticos, ofrécete a hacerlo. Pon al servicio de los demás tus talentos.

Si no sabes algo que tu hijo te pregunta, reconoce sin problema que no lo sabes, pero que puedes aprenderlo.

¡Así, les enseñarás a tus hijos el valor de la humildad, que los convertirá en personas más solidarias y felices!

Cápsula #202: PACIENCIA, NO PIERDAS LA CALMA

La paciencia es la virtud que posee una persona para soportar determinadas situaciones sin experimentar angustia, ni perder la calma. Una persona paciente es aquella que controla sus emociones y logra llevar una convivencia feliz con su familia y las personas que lo rodean.

Cuando educas con paciencia a tus hijos eres capaz de comprender que ellos están en etapa de entrenamiento y se pueden equivocar varias veces, entonces les explicas con detenimiento lo qué esperas de ellos y no te desanimas ni enojas.

Si tus hijos ven en ti la virtud de la paciencia, entenderán con mayor claridad la importancia de seguir las instrucciones y cumplir con sus responsabilidades.

Al decidir ser paciente, les demuestras a tus hijos que los problemas se resuelven sin perder la calma. De esta forma, los llenas de determinación para cumplir sus sueños y metas.

¿Eres de los que pierde fácilmente la paciencia? Si tu respuesta es sí, te invito a que digas en voz alta: Yo soy una persona paciente. Repítelo varias veces, hasta que te convenzas de esta gran verdad.

La próxima vez que llegues del trabajo y tus hijos te pregunten sobre una tarea del colegio no pierdas el control. Por el contrario, ayúdales a aclarar sus dudas, oriéntalos y acompáñalos en la solución de sus preguntas.

Cuando se presente un disgusto con tus hijos, mantén la calma, respira profundo y resuelve la situación. Escucha sus razones, explícales las consecuencias de sus actos y dialoga con ellos acerca de lo sucedido. Con seguridad van a entender tu mensaje y poco a poco van a mejorar su comportamiento.

Recuerda que una persona paciente demuestra gran entendimiento. (Proverbios 14:29)

Cápsula #203: LAS CLAVES DEL RESPETO

El respeto es la virtud que nos permite aceptar, valorar y reconocer que las otras personas son importantes y valiosas.

¿Por qué el respeto es una habilidad moral? Porque cuando nuestros hijos aprenden a aceptar y valorar a los demás, sabrán al instante cuándo sus palabras o acciones son buenas o malas porque les hacen daño a otros.

Por ejemplo, cuando tu hijo ha desarrollado la habilidad moral del respeto, es capaz de reconocer que burlarse de un compañero del colegio o acordar con otros amigos esconderle su maleta y hacerlo sufrir no está bien. Así que no participará.

¿Cómo puedes cultivar esta habilidad moral en tus hijos? Traemos para ti tres claves que te permitirán desarrollar en familia la virtud del respeto:

Primero, asegúrate de escuchar con atención a todos los integrantes de la familia. Esta es una forma de demostrarles tu interés y respeto por lo que dicen.

Segundo, cuando corrijas a tus hijos, recuerda hacerlo con amor y dulzura. De esta manera, serás respetuoso con tus palabras y educarás con amor.

Tercero, enséñale con tu ejemplo lo importante que es decir "Buenos días", "Gracias", "Por favor". Tratar con cortesía a los demás es la base fundamental del respeto.

Cuando comiences a practicar estas tres claves del respeto, verás cómo tu pareja y tus hijos comienzan a mostrar respeto hacia ti y hacia los demás.

Cápsula #204: SIENDO FIEL A TU PALABRA LOGRAS LA CONFIANZA

La confianza es la seguridad en nosotros mismos, la esperanza de que algo se desarrolle conforme a lo que deseamos y la cercanía que tenemos en el trato con las demás personas. La confianza es la base del amor.

¿Te gustaría tener más confianza en ti? ¡Claro que sí! Es muy importante que creas en ti, en tus capacidades, en que puedes lograr todo lo que te propongas, porque eres una persona valiosa e inteligente, esto te permitirá alcanzar tus metas.

Ante los momentos difíciles nunca bajes la guardia, cree siempre en ti y lo valioso que eres para que puedas actuar. ¡Tú eres el capitán de tu barco!, por lo tanto, por ningún motivo te puedes desanimar y dejar hundir. Recuerda que detrás de ti está tu familia.

Ellos cuentan contigo y creen en tus capacidades. ¡Ellos son el motor de tu vida!

¿Te gustaría ser una persona confiable? Empieza por cumplir tu palabra. Si te comprometes a hacer algo o estar en algún lugar a una hora, hazlo.

Cuando las personas a tu alrededor ven que tu cumples lo que dices, con facilidad creerán en ti. Cuando eres una persona confiable, tu vida comienza a funcionar sin tropiezos. Notarás que en tu familia y trabajo recibirás admiración porque cumples con tu palabra y responsabilidades.

¿Quieres que tus hijos confíen más en ti? La confianza se gana dando confianza. Confía en tu pareja y en tus hijos. Cuéntales tus planes, tus temores, hazlos partícipes de las decisiones que tomas.

De esta manera, tus hijos no acudirán a extraños para pedirles ayuda. Te sorprenderás cómo tu pareja y tus hijos comienzan a confiarte su vida sin reservas.

Cápsula #205: EJERCITA TU DOMINIO PROPIO

El dominio propio es la capacidad que tiene cualquier persona de controlar sus pensamientos y emociones.

Gracias a nuestro dominio propio, tenemos la posibilidad de elegir cómo nos sentimos y llevar una vida tranquila.

Lograr dominar nuestros pensamientos y emociones no es una tarea fácil, pero tampoco imposible, requiere de valentía, entrenamiento y constancia.

Si tú eres de los que gasta mucho tiempo pensando en lo que le vas a decir a otra persona cuando la veas o piensas todos los días en lo desafortunado que te has sentido algunas veces en la vida, necesitas escuchar esto: No tienes por qué sentirte así de triste todos los días de tu vida.

Tú puedes elegir tus pensamientos y tus emociones. Solo necesitas decidirte a estar al mando de tu cabeza. ¿Cómo?

A partir de hoy, vas a elegir pensar de forma exclusiva en lo que realmente está sucediendo a tu alrededor.

Si a tu mente llega un pensamiento sobre lo triste que te sentiste el día anterior, vas a decirte a ti mismo: así me sentí ayer y hoy es un día diferente. Hoy elijo sentirme tranquilo.

Cada vez que dejes volar tu imaginación proyectando una pelea que vas a tener con tu pareja cuando llegues a casa, vas a cortar esa película de tu mente y vas a decirte: eso no está pasando en este momento y estoy seguro que lo podré resolver sin enojarme.

Tú estás al mando de tus pensamientos y de tus emociones. Tú eliges cada emoción y cada pensamiento que pasa por tu cabeza. Cuando estés al mando de tus pensamientos y emociones, sentirás un alivio inmediato en tu día.

Te sentirás tranquilo disfrutando la vida feliz que tú y tu familia merecen vivir.

Cápsula #206: GÓZATE LA VIDA

El gozo o entusiasmo es el estado de alegría y optimismo que experimentan las personas al realizar las actividades de la vida diaria, encontrándolas agradables, asumiendo una actitud positiva y esforzándose por cumplirlas con pasión.

¿Por qué es importante convertirse en una persona entusiasta? Porque la persona entusiasta disfruta más su vida y alegra la vida de las personas que la rodean: familia, amigos o compañeros de trabajo. De seguro que conoces a alguien así y siempre has deseado tener su fórmula secreta para comportarse de esa manera.

Hoy quiero ofrecerte la receta que usan las personas entusiastas: viven cada día como si fuera el último.

Aprender a apreciar la belleza de las personas, del mundo y de cada situación, incluso en las situaciones más difíciles ven una oportunidad

para aprender.

¿Qué beneficios trae a tus hijos ser entusiastas? Cuando tú eres una persona entusiasta, tus hijos aprenden a disfrutar una vida más tranquila. Controlan mejor sus emociones, porque saben que solo así pueden tomar mejores decisiones.

Aprenden a encarar los problemas con cabeza fría, sin dejarse llevar por el enojo o la alegría del momento. Nunca sentirán que los problemas los acaban. Por el contrario, tendrán la fuerza necesaria para levantarse y seguir intentando.

Tú eres una persona luchadora en la vida. Ahora solo necesitas demostrarle a tu pareja y a tus hijos con entusiasmo, que vale la pena luchar cada día por alcanzar los sueños.

Ten presente que un corazón lleno de entusiasmo es una buena medicina para el corazón, pero el ánimo triste debilita el cuerpo y el espíritu.

Cápsula #207: **MÁS INTELIGENTE ES QUIEN SE ESFUERZA**

El valor que le permite a las personas enfocar todas sus fuerzas con dedicación y firmeza, para alcanzar sus metas venciendo los obstáculos se denomina esfuerzo.

Uno de los mejores regalos que le puedes dar a tu hijo, es inculcarle desde muy pequeño la importancia del esfuerzo, así conseguirá autonomía de valerse por sí mismo en cualquier situación y alcanzar sus sueños.

No alabes la inteligencia de tu hijo. De esta manera solo le enseñas que las capacidades que tiene nacieron con él, que sus capacidades son fijas. Por el contrario, elogia su esfuerzo por alcanzar alguna meta.

Dile a tu hijo que te encanta cómo se esfuerza por sacar una mejor calificación en matemáticas.

Cuando tu hijo saque una buena nota en un examen, no le digas que es muy inteligente sino

aprovecha para decirle que ese es el resultado de esforzarse estudiando.

¿Cómo cultivar el esfuerzo en la vida de tus hijos? Cuando tu hijo esté realizando una actividad y te pida ayuda, no corras inmediatamente. Pregúntale si cree que ya se esforzó lo suficiente. Anímalo diciéndole que él puede lograrlo.

Cuando le enseñamos a nuestros hijos que aprender bien cualquier actividad toma tiempo y esfuerzo, le estamos enseñando la fórmula del éxito en la vida. Falcao no se convirtió en un excelente futbolista de la noche a la mañana. Eso requirió años de entrenamiento desde que era un niño y mucho esfuerzo por mejorar su habilidad con el balón.

Recuerda que tus hijos aprenden de ti en todo momento, incluso sin hablarles. Sigue firme en tu caminar y no desfallezcas porque educar a los hijos es una misión que requiere de amor, tiempo y mucho esfuerzo.

Cápsula #208: SÉ RESPONSABLE PARA CUMPLIR TUS METAS

Es la virtud o disposición de asumir las consecuencias de las propias decisiones y dar respuesta de nuestros actos.

Una persona responsable es aquella que cumple los compromisos adquiridos, genera confianza y tranquilidad entre las personas que la rodean.

¿Por qué es importante que tus hijos aprendan desde pequeños a ser responsables? Porque de esta forma aseguras que triunfen en sus proyectos de vida y no dejen ninguno de sus sueños a mitad de camino.

Hoy quiero entregarte 4 estrategias para que tus hijos aprendan a ser responsables:

- Primero, cuando asignes una tarea a tu hijo explícale que es importante realizarla de principio a fin porque esto le permitirá ser autónomo. Anímalo, diciéndole que ya es capaz de hacer sus propias cosas.

- Segundo, si tu hijo se equivoca, acepta sus errores con tranquilidad e invítalo a que revise lo que sucedió. Muéstrale que, aunque se equivocó tiene la oportunidad de intentarlo.
- Tercero, promueve los buenos hábitos en casa, entre ellos los que permitan desarrollar el rendimiento escolar: como tender la cama, realizar las tareas en un horario establecido, ser puntuales y saludar.
- Por último, enséñale el valor del compromiso, esto es determinante para que tu hijo pueda cumplir su palabra con las demás personas. Si se comprometió a realizar alguna actividad nunca permitas que la pereza le impida hacerla.

La mejor enseñanza es el ejemplo. Cuando tus hijos ven que eres una persona comprometida con tu trabajo, te preocupas por tu hogar asegurando que no falte lo esencial y cumples con tu palabra, ellos aprenderán que esa es la mejor manera de enfrentar la vida.

Cápsula #209: PRUDENCIA PARA VIVIR EN ARMONÍA

Es una virtud que nos permite actuar, hablar con cuidado y moderación en el momento adecuado, para evitar posibles conflictos con los demás.

Cuando somos prudentes, somos capaces de tomarnos el tiempo necesario para decidir, y así no nos dejamos llevar por las emociones del momento, sino que pensamos en las posibles consecuencias que puede traer esa decisión.

Las personas prudentes gozan de excelentes relaciones familiares e interpersonales, porque se comunican de manera respetuosa evitando hacer comentarios o preguntas indiscretas.

Desarrollar la prudencia en los niños es un proceso muy importante que requiere de tiempo y constancia, se fortalece con la práctica. Recuerda que una persona prudente demuestra ser sabia.

Tú puedes empezar a educar a tus hijos en la

prudencia. ¿Cómo? Con esa sencilla pero poderosa frase que nos decían nuestros padres: "piensa antes de actuar". Para esto podemos hacerles preguntas sobre la decisión que están a punto de tomar. Por ejemplo, si tu hijo siente pereza de hacer sus tareas, pregúntale ¿Qué pasa si no terminas tu tarea?

Puedes comenzar por demostrar con tu ejemplo que la prudencia te mantiene libre de problemas, la próxima vez que cruces la calle con tus hijos, llévalos de la mano y no te pases con el semáforo en verde. Cruza por el paso peatonal, así demuestras que eres prudente con tu vida y la de tu hijo. Cuida los programas de televisión que ves con tus hijos en casa.

No permitas que vean contigo novelas que contienen escenas de sexo y violencia. Su cerebro aún no está preparado para esa información. Ser una persona sabia no solo está relacionado con la inteligencia sino con la capacidad de vivir una vida armoniosa.

Cápsula #210: LA PERSEVERANCIA CUMPLE TUS SUEÑOS

Es el valor que nos permite seguir luchando cuando las cosas no salen como esperamos, o cuando nuestras metas no son alcanzables a corto plazo.

Todos conocemos el famoso refrán “El que persevera alcanza”. Esto quiere decir que si nos proponemos algo lo podemos conseguir si nos esforzamos y lo intentamos una y otra vez. Con tiempo y esfuerzo podemos lograr cualquier cosa que nos propongamos.

Una persona perseverante no teme a los cambios, es segura de sí misma y siempre tiene objetivos claros por cumplir. Al ser perseverantes nos entrenamos en la paciencia, aprendemos de nuestros errores y tenemos la valentía suficiente para levantarnos tras un fracaso.

En nuestra vida siempre encontraremos obstáculos en el camino, sin embargo, somos nosotros quienes decidimos si nos quedamos estancados o seguimos avanzando.

Una persona perseverante nunca deja un trabajo o actividad sin terminar, aunque se le presenten inconvenientes, es capaz de ver las cosas con entusiasmo y aceptar los cambios.

Seguramente tu perseverancia se ha puesto a prueba cuando has buscado un trabajo, en tu casa cuando les explicas a tus hijos una actividad que no logran comprender con facilidad o quizá cuando te han dicho que tu hijo no va a cambiar su comportamiento en el colegio. En esos momentos es donde debes creer en tus capacidades, poner todo tu esfuerzo y voluntad.

Con perseverancia un niño llamado Carlos Bacca que creció en un ambiente de escasez y pocas oportunidades, logró convertirse en una excelente persona y un gran futbolista colombiano.

La perseverancia es lo mejor que le podemos enseñar a nuestros hijos cuando hacemos esto, sembramos una semilla de aprendizaje valioso que durará por siempre en sus corazones.

Cápsula #211: LA VIDA ES MÁS BELLA CON GRATITUD

La gratitud es un profundo sentimiento de agradecimiento mediante el cual podemos ver la bondad hasta en los momentos más difíciles. Cuando somos agradecidos somos capaces de entregar a los demás más amor del que recibimos, no por cortesía sino por decisión propia.

Una persona agradecida evita la queja y el pesimismo, porque está convencida de que todo aquello que tiene en la vida es valioso. Siempre tiene una actitud positiva ante las dificultades, y ve en éstas una oportunidad para hacer las cosas lo mejor posible.

Te daré una estrategia para que descubras, que son muchas más las cosas por las que hay que agradecer: Crear tu diario de la gratitud. Empieza a escribir en él todos los días los momentos por los cuales te sientes agradecido. Por ejemplo, cuando tu hijo te hizo una carta, cuando tu jefe te felicitó por tu trabajo, porque tienes buena salud o por el agua limpia que

puedes beber. Si haces de esto un hábito, realizarás todas las actividades con mayor entusiasmo y alegría.

¿Cómo educar a nuestros hijos en la gratitud?

La mejor forma de hacerlo es dándoles las gracias y reconociendo sus acciones cuando hacen algo por nosotros. Muchas veces damos por hecho que estas atenciones las hacen porque son nuestros hijos, pero no valoramos realmente el tiempo y el esmero que han invertido.

Nuestros hijos aprenden a través del ejemplo. Aprovecha los momentos de la comida en familia para agradecer por los alimentos. Demos las gracias a nuestra pareja cuando nos colabora con las labores del hogar y cuando nos hacen un favor.

Te propongo una misión, de ahora en adelante piensa muy bien antes de quejarte y valora más lo que tienes.

Cápsula #212: ELIGE SIEMPRE LA AMABILIDAD

Es la virtud de ser educado, atento y agradable con todas las personas, sin importar si son cercanas o no. Apuesto a que conoces a alguien que es muy amable contigo y te encanta cuando te encuentras con esa persona. Te arregla el día.

Cuando eres amable, puedes llenar tu vida de buenas amistades porque las personas que te rodean saben que siempre las tratas con respeto. La amabilidad hace que nuestros problemas desaparezcan por completo de nuestros días.

Ser amable no es tan fácil como parece. Es una decisión de vida que necesitamos entrenar cada día ¿Qué beneficios traerá a tu vida entrenar la amabilidad? Tendrás menos conflictos con tu familia y otras personas que te rodean. Ganarás muchos amigos y buenos conocidos que te reconocen por ello.

Te daré cuatro tips para que tus hijos aprendan a ser amables:

Primero, cuando necesites ayuda de tus hijos, pídeles el favor y dales las gracias siempre. escuchar palabras amables de ti, los llenará de amor para tratarte toda la vida con respeto.

Segundo, si estás enojado y tus hijos te piden un favor, respira profundo, cuenta hasta 10 y háblales con delicadeza. Esto les permitirá darse cuenta que aun estando enojado, eres amable con ellos y logras controlar tus emociones para no lastimarlos.

Tercero, cuando llegues a algún lugar, saluda e invita a tus hijos a que hagan lo mismo, de esta manera reconocerán que todos somos iguales y merecemos el mismo respeto.

Cuarto, si ves que alguien necesita algo, ofrécele tu ayuda, así tus hijos aprenderán que siempre hay que hacer el bien sin mirar a quien.

Recuerda, el mejor ingrediente para vivir en armonía es la amabilidad.

Cápsula #213: LA LEALTAD FORTALECE LAS RELACIONES

Es la virtud que nos permite defender y ser fieles a lo que creemos y en quienes creemos. Se fortalece con el tiempo y nos permite crear relaciones sólidas.

Podemos ser leales con nuestra familia, en el trabajo, con los amigos o con la pareja porque establecemos vínculos de confianza, afecto y gratitud.

La lealtad se fortalece en la familia. Por ejemplo, entre los hermanos al apoyarse, defenderse y ayudarse en las dificultades. Seguro que recuerdas las veces que defendiste a tu hermano o a tu mejor amigo a capa y espada cuando se metía en problemas.

¿Cómo podemos saber si estamos enseñando esta virtud a nuestros hijos? Ellos se muestran respetuosos cuando les hablamos y no critican a los demás. Así es, vivir criticando es un error que acaba con nuestra capacidad de ser leales.

Hoy quiero darte tres tips para que puedas enseñar a tus hijos a ser leales:

Primero: demuestra que eres bueno escuchando a los demás. ¿cómo? Permite que te cuenten una historia sin interrumpir y comenzar a juzgar. Ya tendrás tiempo cuando acaben de contar la historia de decirles qué piensas al respecto.

Segundo: no critiques. Si al hablar no has de agradar te será mejor callar. Es lo mejor que puedes hacer para conservar tus relaciones familiares, de amigos o de pareja.

Tercero: muéstrales con tu ejemplo que tu palabra vale oro. Cumple lo que prometes. No faltes con nada de lo que tus hijos necesitan en casa, ni con tus responsabilidades en el trabajo.

El escritor brasileño Paulo Coelho, la lealtad no se impone por la fuerza ni por el miedo, porque la lealtad se basa en el respeto y el amor.

Cápsula #214: LLÉVALOS A VENCER MIEDOS, A SER VALIENTES

Es una virtud que nos permite enfrentarnos a todo lo que nos genera miedo y así superar las circunstancias que se nos presentan en la vida. Una persona con valentía logra vencer las dificultades y ver de ellas una oportunidad de hacerse más fuerte.

Cuando somos valientes defendemos nuestras ideas con respeto, sin hacerle daño a los demás con hechos o palabras. Ser valiente es estar abierto a los cambios e intentarlo una y otra vez, sin importar los obstáculos.

El momento de comenzar a entrenar a tu hijo para que sea valiente es ahora, por eso quiero compartirte tres tesoros emocionales:

Primero: motívalo a hacer algo por primera vez: por ejemplo, si tu hijo siente temor a participar en clase, motívalo a que poco a poco exprese sus ideas y opiniones.

Con esto le estás enseñando que podemos hacer cualquier cosa que nos proponemos y que la palabra "No puedo" "Es muy difícil" no debe estar en sus pensamientos.

Segundo: prepáralo para enfrentar los cambios: Hazle entender que muchas veces las cosas no salen como queremos, algunas veces fallamos, sentimos miedo o tristeza, sin embargo, es importante asumir los cambios con valentía.

Tercero: anímalo a creer en sí mismo, exprésale que confías en él y que logrará lo que se proponga porque es de valientes caerse y volver a levantarse. Por ejemplo, Mariana Pajón a pesar de caerse mil veces de su bicicleta fue valiente y lo siguió intentando hasta lograr ser la #1 del BMX.

No hay nada que motive más a nuestros hijos a ser valientes, que vernos como padres y madres, luchando cada día por brindarles lo mejor, para hacerlos sentir seguros y felices.

¡PONTE EN ACCIÓN!

La cápsula que quiero recordar se llama: _____

Pertenece al módulo: _____

El mensaje principal es: _____

Lo puedo aplicar a mi vida diaria cuando: _____



INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 1: VIRTUALIDAD VS APRENDIZAJE

Cápsula #1:	La virtualidad, una gran innovación	7
Cápsula #2:	El mundo a través de las TICS	8
Cápsula #3:	Nuestras mejores aliadas: las TICS	9
Cápsula #4:	De la mano con las TICS	10
Cápsula #5:	El internet, un amigo prioritario	11
Cápsula #6:	Maravillas y desafíos del internet	12
Cápsula #7:	Conectando con la familia	13
Cápsula #8:	Mientras trabajo, educo y creo nuevas aventuras	14
Cápsula #9:	Mi casa también es mi escuela	15
Cápsula #10:	Conéctate y vive una experiencia extraordinaria	16
Cápsula #11:	Dile sí a los nuevos retos de la virtualidad	17
Cápsula #12:	Conéctate y haz la diferencia	18
Cápsula #13:	Niños atentos, aprendizajes inolvidables	19
Cápsula #14:	Trucos y consejos para prestar atención	20
Cápsula #15:	Estudio en casa, vivencias maravillosas	21
Cápsula #16:	Las rutinas nuestras compañeras en casa	22
Cápsula #17:	Una segunda oportunidad a los útiles escolares	23
Cápsula #18:	Aprender de manera virtual sí es posible	24
Cápsula #19:	¿Te gustaría saber cómo aprenden los niños?	25
Cápsula #20:	Aprender asociando es todo un arte	26
Cápsula #21:	El aprendizaje que deja huella	27
Cápsula #22:	El valor de aprender con los demás	28
Cápsula #23:	Descubriendo el científico que llevas dentro	29
Cápsula #24:	Siembra la semilla del conocimiento y cosecharás éxitos	30

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 2: ADAPTÁNDONOS AL CAMBIO

Cápsula #25:	Niños autónomos padres felices	32
Cápsula #26:	Padres y docentes unidos, educación efectiva	33
Cápsula #27:	El puente que rompe la brecha digital	34
Cápsula #28:	La escritura libera nuestros pensamientos	35
Cápsula #29:	La ortografía: diferencia en el aprendizaje	36
Cápsula #30:	Alimentación sana, hogar sano	37
Cápsula #31:	Saboreando una nueva experiencia	38
Cápsula #32:	Una familia motivada está cerca de sus sueños	39
Cápsula #33:	La armonía, un gran tesoro familiar	40
Cápsula #34:	Familia unida...Familia exitosa.....	41
Cápsula #35:	El perdón: la mejor medicina.....	42
Cápsula #36:	Las demostraciones de cariño	43
Cápsula #37:	Sirve con el talento	44
Cápsula #38:	Mente sana, cuerpo sano	45
Cápsula #39:	La calma: sendero de amor y paz	46
Cápsula #40:	La esperanza vence los miedos.....	47
Cápsula #41:	¿Cómo vencer la incertidumbre?	48
Cápsula #42:	La fe con acciones produce frutos	49
Cápsula #43:	Los principios morales no son negociables.....	50
Cápsula #44:	Trabajar desde casa, un sueño hecho realidad	51
Cápsula #45:	Pausas activas, un hábito saludable	52
Cápsula #46:	Que el estrés no te controle	53
Cápsula #47:	Momentos difíciles, grandes oportunidades	54
Cápsula #48:	El duelo en la familia	55

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 3: PADRES MENTORES

<i>Cápsula #49:</i>	Cambios inesperados	57
<i>Cápsula #50:</i>	El duelo en los niños	58
<i>Cápsula #51:</i>	La alternancia una gran oportunidad.....	59
<i>Cápsula #52:</i>	Camina y no dudes de tus pasos	60
<i>Cápsula #53:</i>	Los nuevos comienzos trazan tu camino	61
<i>Cápsula #54:</i>	Descubre el mentor que llevas dentro	62
<i>Cápsula #55:</i>	Educando con propósito	63
<i>Cápsula #56:</i>	Hijos felices, padres en paz	64
<i>Cápsula #57:</i>	La firmeza y el amor van de la mano.....	65
<i>Cápsula #58:</i>	El respeto abre las puertas al amor.....	66
<i>Cápsula #59:</i>	El amor: el mejor antídoto de la rebeldía.....	67
<i>Cápsula #60:</i>	Decir no, también es amar	68
<i>Cápsula #61:</i>	La gratitud enriquece tu vida	69
<i>Cápsula #62:</i>	La valentía es la dueña de tu vida	70
<i>Cápsula #63:</i>	La pereza limita los sueños	71

MÓDULO 4: COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

<i>Cápsula #64:</i>	La verdad te hace libre	73
<i>Cápsula #65:</i>	El orden es fuente de inspiración	74
<i>Cápsula #66:</i>	Las suaves palabras endulzan el alma.....	75
<i>Cápsula #67:</i>	La grandeza está en tu mente	76
<i>Cápsula #68:</i>	Solucionar conflictos es todo un arte	77
<i>Cápsula #69:</i>	El conflicto es un gana-gana, no una batalla.....	78
<i>Cápsula #70:</i>	Evadir te aleja de las soluciones	79
<i>Cápsula #71:</i>	Quien cede aporta a la solución	80

INDICE DE CÁPSULAS

Cápsula #72:	Que el amor se imponga en tu hogar	81
Cápsula #73:	Quien ama cumple los acuerdos	82
Cápsula #74:	El poder de la comunicación	83
Cápsula #75:	Quien ama escucha activamente	84
Cápsula #76:	Grandes cambios grandes aprendizajes	85
Cápsula #77:	Tres generaciones de amor	86
Cápsula #78:	La familia se edifica en los valores	87

MÓDULO 5: VÍNCULOS EMOCIONALES Y BUENOS MODALES

Cápsula #79:	Atesora el cuidado de tus hijos	89
Cápsula #80:	Reconcílate y sé feliz	90
Cápsula #81:	Los propósitos definen tu vida	91
Cápsula #82:	Tus acciones movilizan tus metas	92
Cápsula #83:	Atrévete a emprender	93
Cápsula #84:	El elogio complementa el esfuerzo	94
Cápsula #85:	La responsabilidad es la clave del éxito	95
Cápsula #86:	Quien ama no hace distinción	96
Cápsula #87:	La identidad: una huella imborrable	97
Cápsula #88:	Compartir multiplica sonrisas	98
Cápsula #89:	Las grandes obras salen del corazón	99
Cápsula #90:	El corazón une las diferencias	100
Cápsula #91:	Buenos modales, grandes recompensas	101
Cápsula #92:	Saber comportarse es de sabios	102
Cápsula #93:	Una imagen vale más que mil palabras	103

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 6: PREVENCIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL DE LOS HIJOS

Cápsula #94:	Date un espacio y un tiempo para ti	105
Cápsula #95:	Padres unidos, hijos felices	106
Cápsula #96:	Ingrediente principal: la compañía de tu familia	107
Cápsula #97:	Hijos independientes, hijos felices	108
Cápsula #98:	Los cambios construyen nuevas oportunidades	109
Cápsula #99:	La tolerancia conduce a la paz	110
Cápsula #100:	Elige vencer el aburrimiento	111
Cápsula #101:	Rompe las barreras del uso del celular	112
Cápsula #102:	Familia que juega vive feliz	113
Cápsula #103:	Tu mayor adicción: compartir en familia	114
Cápsula #104:	Toma el control sobre el bullying	115
Cápsula #105:	El respeto se gana no se exige	116
Cápsula #106:	Cuidemos lo que ven nuestros hijos	117

MÓDULO 7: ROLES EN EL HOGAR

Cápsula #107:	Convierte las redes en tus mejores aliadas	119
Cápsula #108:	Las redes sociales mi mejor aliado	120
Cápsula #109:	Identifica y actúa a tiempo	121
Cápsula #110:	Actuar a tiempo es la mejor decisión	122
Cápsula #111:	El padre: cimiento del hogar	123
Cápsula #112:	Madre: luz para el mundo	124
Cápsula #113:	Los hijos: la alegría y complemento del hogar	125
Cápsula #114:	Los hermanos: un apoyo incondicional	126
Cápsula #115:	Los abuelos: un gran tesoro	127

INDICE DE CÁPSULAS

Cápsula #116:	Cuidadores responsables, hogares virtuosos	128
Cápsula #117:	El que honra demuestra que ama	129
Cápsula #118:	Padres: grandes educadores	130
Cápsula #119:	Desafía las barreras de la separación	131
Cápsula #120:	Las mascotas, grandes compañeros	132

MÓDULO 8: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Cápsula #121:	La inteligencia: mucho más que intelecto	134
Cápsula #122:	La lógica comprende el por qué	135
Cápsula #123:	El lenguaje abre las puertas del conocimiento	136
Cápsula #124:	Direcciona y visualiza tus ideas	137
Cápsula #125:	La música armoniza tu vida	138
Cápsula #126:	El naturalista transforma su entorno	139
Cápsula #127:	El arte de expresar con el movimiento	140
Cápsula #128:	Las relaciones interpersonales cultivan la felicidad	141
Cápsula #129:	Si te conoces, todo funcionará mejor	142

MÓDULO 9: ENTRENA EL CEREBRO DE TUS HIJOS

Cápsula #130:	Descubre cómo expresar el amor	144
Cápsula #131:	Dormir bien, renueva tus fuerzas	145
Cápsula #132:	Transforma tus hábitos con ejercicio	146
Cápsula #133:	La atención y la memoria guían el aprendizaje	147
Cápsula #134:	Llorar es terapia para el alma	148
Cápsula #135:	El descanso restaura energías	149

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 10: DERECHOS DE LOS NIÑOS

<i>Cápsula #136:</i>	Los derechos son tan valiosos como la vida	151
<i>Cápsula #137:</i>	El privilegio de tener una vida de calidad	152
<i>Cápsula #138:</i>	Cuida la integridad de tus hijos	153
<i>Cápsula #139:</i>	La familia el mejor lugar para crecer	154
<i>Cápsula #140:</i>	El que educa, demuestra que ama	155
<i>Cápsula #141:</i>	Divertirse hace parte de la vida.....	156
<i>Cápsula #142:</i>	Los niños son el tesoro más grande	157
<i>Cápsula #143:</i>	La buena salud endulza el alma	158

MÓDULO 7: MEDIO AMBIENTE

<i>Cápsula #144:</i>	Cuidar el ambiente es valorar la vida.	160
<i>Cápsula #145:</i>	Actos de cuidado: huella verde ambiental	161
<i>Cápsula #146:</i>	Cuando reciclamos damos vida	162
<i>Cápsula #147:</i>	Desechar correctamente el tapabocas, tu mejor decisión	163
<i>Cápsula #148:</i>	Las 3 R's mágicas del reciclaje	164
<i>Cápsula #149:</i>	Conéctate con la naturaleza	165

MÓDULO 7: MEDIO AMBIENTE

<i>Cápsula #150:</i>	Quien hace buenas obras, genera grandes beneficios	167
<i>Cápsula #151:</i>	Cambiar el mundo es tarea familiar	168
<i>Cápsula #152:</i>	Juntos evitaremos el calentamiento global	169
<i>Cápsula #153:</i>	Construyendo una familia exitosa	170
<i>Cápsula #154:</i>	El esfuerzo, clave del éxito	171
<i>Cápsula #155:</i>	Para decidir: Observa, Imagina y Decide	172

INDICE DE CÁPSULAS

Cápsula #156:	La felicidad: tu principal elección	173
Cápsula #157:	El poder del proyecto de vida familiar	174
Cápsula #158:	Elimina las creencias limitantes	175
Cápsula #159:	El optimismo al igual que la fe mueve montañas	176

MÓDULO 13: DERRIBANDO BARRERAS MENTALES

Cápsula #160:	Observa, antes de decidir	178
Cápsula #161:	Haz de la imaginación tu mejor aliada	179
Cápsula #162:	Nuestros actos atraen consecuencias	180
Cápsula #163:	Rompiendo las creencias negativas de la familia	181
Cápsula #164:	Conocer la historia familiar, un gran tesoro	182
Cápsula #165:	Venciendo las críticas	183
Cápsula #166:	Las críticas constructivas una fuente de aprendizaje	184
Cápsula #167:	El amor es la clave para educar	185
Cápsula #168:	El poder de aprender de los errores	186
Cápsula #169:	Tus pensamientos se convierten en acciones	187
Cápsula #170:	Pequeños actos, grandes soluciones	188
Cápsula #171:	¿Cuál será tu legado?	189
Cápsula #172:	La socialización: una gran aliada	190
Cápsula #173:	La magia de las matemáticas	191
Cápsula #174:	Los exámenes, grandes retos	192
Cápsula #175:	Redactar ¿fácil o difícil?	193
Cápsula #176:	Curiosidad: puerta para el aprendizaje	194
Cápsula #177:	Una vida llena de creatividad	195

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 14: FAMILIA

Cápsula #178:	Tu familia es el tesoro más valioso	197
Cápsula #179:	Nuestro hogar nos da seguridad	198
Cápsula #180:	Ama a tu familia, planea tiempo juntos	199
Cápsula #181:	Instruye a quienes más amas	200
Cápsula #182:	Invierte tiempo en tu familia	201
Cápsula #183:	Anímate a crear momentos mágicos	202
Cápsula #184:	La mejor escuela se llama casa	203
Cápsula #185:	Tus hijos siempre pueden aprender más.....	204
Cápsula #186:	Ámalos en sus diferentes lenguajes.....	205
Cápsula #187:	Comprométete, comparte y comunícate.....	206
Cápsula #188:	Pase lo que pase ellos cuentan contigo.....	207
Cápsula #189:	Pertenecemos a un mismo equipo	208
Cápsula #190:	Sé ejemplo de colaboración en casa	209
Cápsula #191:	Anima la curiosidad de tus hijos	210
Cápsula #192:	Cada detalle importa	211
Cápsula #193:	Educa con creatividad	212
Cápsula #194:	Enséñales a volar por sí mismos	213
Cápsula #195:	Cultiva el valor de la obediencia	214
Cápsula #196:	El perdón es el mayor acto de amor	215

INDICE DE CÁPSULAS

MÓDULO 15: HABILIDADES MORALES

Cápsula #197:	Siempre virtuosos no perfectos	217
Cápsula #198:	Padres felices forman hijos felices	218
Cápsula #199:	Mejor es la sabiduría que el oro	219
Cápsula #200:	Que todo lo que hagas sea con agrado	220
Cápsula #201:	Humildad para aprender y servir a otros.....	221
Cápsula #202:	Paciencia, no pierdas la calma	222
Cápsula #203:	Las claves del respeto	223
Cápsula #204:	Siendo fiel a tu palabra logras la confianza	224
Cápsula #205:	Ejercita tu dominio propio	225
Cápsula #206:	Gózate la vida	226
Cápsula #207:	Más inteligente es quien se esfuerza	227
Cápsula #208:	Sé responsable para cumplir tus metas	228
Cápsula #209:	Prudencia para vivir en armonía	229
Cápsula #210:	La perseverancia cumple tus sueños	230
Cápsula #211:	La vida es más bella con gratitud	231
Cápsula #212:	Elige siempre la amabilidad	232
Cápsula #213:	La lealtad fortalece las relaciones	233
Cápsula #214:	Llévalos a vencer miedos, a ser valientes	234



*Fundación
Santa Isabel*

