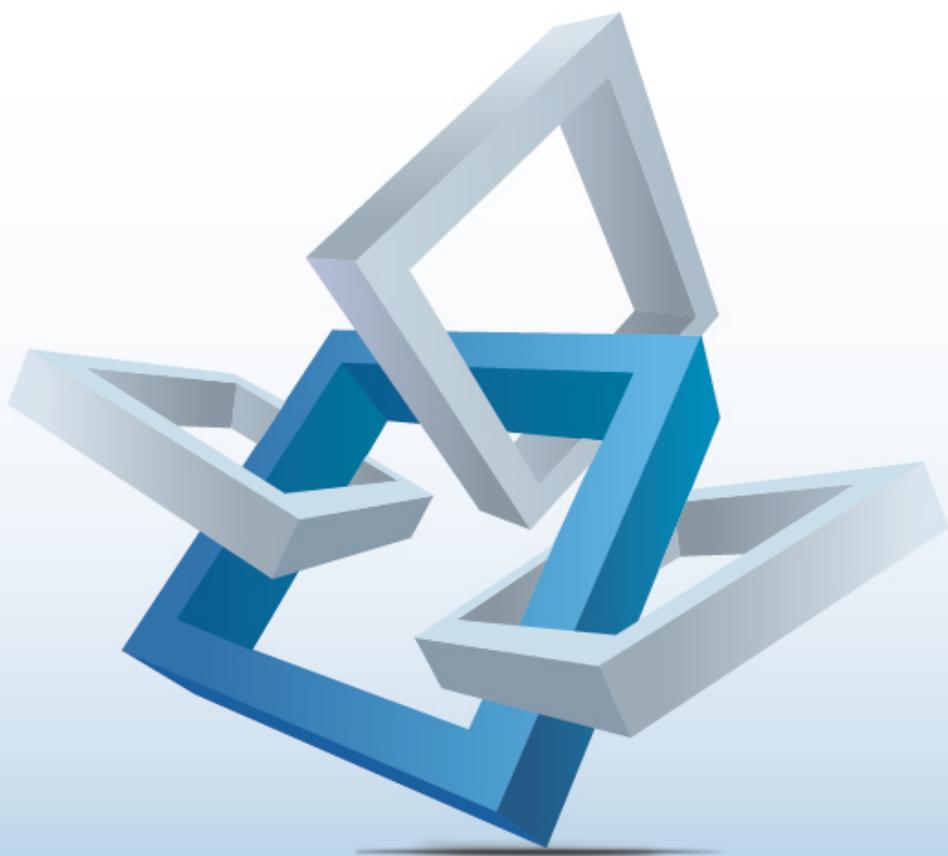


AUTOAYUDA PARA PADRES

Mavilo Calero Pérez



 Alfaomega

AUTOAYUDA PARA PADRES

Mavilo Calero Pérez

AUTOAYUDA PARA PADRES

Mavilo Calero Pérez



Diseño: Melina S. Daffunchio

Datos catalográficos

Calero, Mavilo
Autoayuda para padres
Primera Edición

Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V., México

ISBN: 978-607-707-992-7

Formato: 14 x 21 cm

Páginas: 184

Autoayuda para padres

Calero, Mavilo

Derechos Reservados © Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C. V., México.

Primera Edición: Alfaomega Grupo Editor, México, julio 2016.

© **2016 Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.**

Dr. Isidoro Olvera (Eje 2 sur) No. 74, Col. Doctores, 06720. Ciudad de México

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Registro N° 2317

Página Web: <http://www.alfaomega.com.mx>

E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

ISBN: 978-607-707-992-7

Derechos reservados:

Esta obra es propiedad intelectual de su autor y los derechos de publicación en lengua española han sido legalmente transferidos al editor. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos del copyright.

Edición autorizada para la venta en todos los países del mundo.

Impreso en México. Printed in México.

Empresas del grupo:

México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V. – Dr. Isidoro Olvera (Eje 2 sur) No. 74, Col. Doctores, C.P. 06720, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México – Tel.: (52-55) 5575-5022 – Fax: (52-55) 5575-2420 / 2490. Sin costo: 01-800-020-4396 – E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

Colombia: Alfaomega Colombiana S.A. – Calle 62 No. 20-46, Barrio San Luis, Bogotá, Colombia, Tels.: (57-1) 746 0102 / 210 0415 – E-mail: cliente@alfaomega.com.co

Chile: Alfaomega Grupo Editor, S.A. – Av. Providencia 1443. Oficina 24, Santiago, Chile
Tel.: (56-2) 2235-4248 – Fax: (56-2) 2235-5786 – E-mail: agechile@alfaomega.cl

Argentina: Alfaomega Grupo Editor Argentino, S.A. – Paraguay 1307 P.B. Of. 11, C.P. 1057, Buenos Aires, Argentina, – Tel./Fax: (54-11) 4811-0887 y 4811 7183 – E-mail: ventas@alfaomegaeditor.com.ar

CONTENIDO

Introducción	11
Capítulo I: Padre educador	17
Padres educadores.....	18
Escucha las solicitudes de tu hijo.....	21
Declaración de los Derechos del Niño.....	23
Deberes de los padres.....	24
Urge la formación social de tu hijo.....	26
Aprendamos a resolver problemas.....	27
Errores comunes en la formación de los hijos.....	31
Usemos técnicas variadas de autoayuda.....	34
Hagamos realidad todo sueño.....	39
Ejemplo de realización de un sueño.....	45
Timidez infantil.....	47
Ayúdalo a ayudarse.....	51
Padres frente al hijo adolescente.....	54
Evaluación de la personalidad de nuestro hijo.....	56
Capítulo II: Educa a tu hijo	59
La formación de tu hijo depende de ti, padre.....	60
Rectifiquemos nuestras ideas y acciones educativas.....	62
Decálogo de desarrollo para la familia.....	65
Una gran lección para padres.....	68
Sé buen padre.....	69
Como buen padre.....	70
Una lección breve.....	71
Haz que tu hijo sea obediente.....	71
No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.....	73
Ayuda, pero no sustituyas a tu hijo.....	74
Padres no discutan delante de sus hijos.....	75
Educa con el ejemplo.....	77
Por seguir el mal ejemplo de los padres.....	80
Educa a tu hijo en el manejo económico.....	81
Cuando el hijo comienza a trabajar.....	83

Capítulo III: Ayuda en la escolaridad de tu hijo 85

Las actividades escolares no son suficientes.....	86
A tu hijo no le des todo lo que quiere.....	89
Tu hijo debe tener tareas en casa.....	91
Haz de tu hijo un buen lector.....	93
Apoya sus repasos.....	94
Para triunfar, que tu hijo haga lo que le gusta.....	96
Evita la adicción de tu hijo al televisor.....	99
Estudiar no es memorizar, es pensar.....	100
Dinamiza la curiosidad de tu hijo.....	103
Ayúdalo a estudiar.....	109
Alienta sus aprendizajes.....	114
Practiquemos lo que sabemos.....	117
Prepara a tu hijo para el examen.....	119

Capítulo IV: Edúcalo integral y permanentemente a tu hijo 123

Educa a tu hijo en todo cuanto tiene de hombre...	124
---	-----

A. Aspecto biológico 127

Desarrollo psicomotor de nuestros hijos.....	127
Mejoremos nuestra alimentación.....	129
No descuides el refrigerio de tu hijo.....	132
Alimentación en invierno.....	134
La vida sedentaria, peligrosa para todos.....	135
Basta de sobrecarga escolar.....	136

B. Aspecto social 137

Relación padre - hijo.....	138
Evita problemas de conducta de tu hijo.....	139
Tu hijo necesita elogios.....	141
Comunicación con tus hijos.....	142
Juntos pero incomunicados, una mala práctica.....	146
Palabra inauténtica.....	147

C. Aspecto psicológico	149
Elevemos nuestra autoestima y la de nuestros hijos.	150
No castigues a tu hijo.....	154
Eduquemos la voluntad.....	156
Importancia de la educación afectiva.....	162
Comportamiento del niño.....	165
D. Aspecto espiritual	167
Rechacemos la viveza criolla.....	168
Distingamos modos de vida.....	171
Porque queremos mejores modos de vida.....	173
Eduquémonos y eduquemos en valores.....	174
Rumbo a la excelencia.....	177
Tu hijo necesita excelencia humana más que excelencia académica	179

Cuando nace un hijo nace una esperanza, pero esa esperanza se pierde cuando los padres no saben educar a sus hijos.

Tan sólo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.

Emmanuel Kant

Introducción

Para instruir a tu hijo apenas requieres un conocimiento elemental de la materia que le enseñas y de ciertos rudimentos metodológicos, en tanto, para educarlo necesitas antes educarte a ti mismo.

Conviene compartir en la familia una gama de criterios biológicos, sociales, psicológicos, valores espirituales y consejos útiles para conducir con firmeza nuestras vidas y facilitar la mejor formación de nuestros hijos. Nuestra misión de padres la definen nuestros pensamientos, sentimientos, valores y acciones y no nuestras palabras. Podremos hablar mucho de honestidad pero si no los demostramos con nuestros actos jamás calará en la empresa familiar.

Los hijos son como las semillas, potenciales inmensos cuando nacen, como los árboles capaces de alcanzar las mayores alturas. Pero si los padres los maltratan, no los valoran, ni les dan cariño, las semillas no germinan. A lo sumo si crecen, serán árboles débiles y limitados.

Mucho tenemos que aprender de la naturaleza, más aún si además de ser padres biológicos aspiramos a ser padres educadores. Es aleccionador que las águilas hembras enseñan a volar a sus críos siendo ellas el ejemplo. Los críos aprenden observando mientras crecen y se fortalecen. La madre observa el peso de sus pequeños, la cantidad y calidad de sus plumas y cuando ve que ya están listos los arrojan al vacío.

Los críos se ven forzados a abrir las alas y a volar. Luego la madre le sigue de cerca para ayudarlos ante cualquier problema, pero tomando cierta distancia para que los críos no dependan de ella. La naturaleza contiene mucha sabiduría. Sigue los pasos del águila con tus hijos, prepáralos, capacítalos

y lánzalos al vacío para que vuelen solos. Mantente cerca, pero a su vez lejos, para ayudarlos a seguir creciendo y que logren su independencia.

Padre, madre, llena tu vida de voluntad e iniciativa y traza tus propias rutas, aquellas que te lleven a formar integralmente a tus hijos, para labrar tu felicidad y la de ellos.

Muchos padres y profesores con sus influencias “educativas” siguen deformando a sus hijos o alumnos. Acostumbrados a juzgar a los demás desde su propia estrechez, no ven la importancia de la parte formativa de la educación y se satisfacen con la simple transmisión de saberes. Siguen despreocupados de la educación humanista que toda persona necesita.

Debemos ser y formar personas educadas que piensen, actúen, sientan y valoren, porque somos seres plenos. No deseamos un mundo de autómatas, repetidores de conceptos ajenos, con el corazón apagado y con las manos y pies atados que no llegan a ser hombres auténticos. Todavía hay mucha gente que sigue juzgando la educación por la calidad de los edificios escolares más que por lo que allí aprenden o se forman. Si antes podíamos sentirnos satisfechos por tener una escuela de cualquier calidad, hoy la lucha por la calidad de la educación exige que los seres humanos no sean considerados únicamente como seres racionales sino como seres plenos, concretos, con cuerpo, sentimientos, voluntades, relaciones, valoraciones y espíritu. Urge superar nuestras concepciones y acciones educativas tradicionales. Nuestro proyecto educativo no debe agotarse en la inmediatez, mucho menos en el intelectualismo clásico.

Los quehaceres de autoayuda que alcanzamos en estas páginas dependen más de la inteligencia con que la aprehenden y la voluntad con que accionan, ya que si no llega a practicar lo recomendado sólo queda en información y no se produce la conducta esperada, la mejor educación del hijo.

Nuestros mensajes motivan y ayudan a ampliar la visión que tenemos sobre los problemas vitales de nuestros hijos.

Nos permiten incrementar nuestros conocimientos, cambiar nuestras actitudes o comportamientos inadecuados y resolver algunos problemas de personalidad, tanto nuestros como de nuestros hijos.

Es necesario que en el siglo XXI aprendamos a conocer, a hacer, a ser y a convivir, y que esas contingencias las transmitamos a nuestros hijos. Todos estos aprendizajes influyen en el desarrollo de las diversas dimensiones del hombre. Sin embargo, el punto de partida del aprendizaje contemporáneo está primero en *aprender a aprender* de manera correcta, ejercitando adecuadamente la atención, la memoria, los pensamientos, los sentimientos, la voluntad y las valoraciones. Es nuestro deber enfrentar con éxito el reto de seguir aprendiendo durante toda la vida, en una sociedad cuya información y conocimientos nuevos se acrecientan y desarrollan de manera infinita.

Nosotros y nuestros hijos necesitamos una educación integral y permanente. Nos conformamos con la simple escolaridad, con tan solo aprendizajes académicos, de conocimientos. La mera información no garantiza una vida culta. La cultura no es sólo conocimientos, es también sentimientos, voluntad, espiritualidad, que tantas veces descuidamos. No debemos aspirar, escasamente, que nuestros hijos sean profesionales, muchas veces de vida cuestionable por su egoísmo, individualismo, afán de enriquecimiento fácil, ausencia de ética. El mundo que aspiramos necesita liberarse de vicios y omisiones que hoy padecemos. Necesitamos hijos formados y no deformados, que se respeten y respeten a los demás, que sepan convivir con sus semejantes, de la manera más deseable, más humana.

Por falta de educación integral y permanente, se ha propagado la corrupción, la destrucción de la naturaleza, la desolación de nuestros campos, la contaminación en las ciudades, la violencia, el consumo de drogas y la delincuencia en todas sus formas. En muchos casos quienes están llamados a controlarlas en diferentes circunstancias, acá y allá, están

promoviéndola de una u otra forma. Si la educación familiar y escolar no sirve para hacernos crecer como seres humanos plenos, no sirve para nada. Saber algunos conocimientos no sirve para vivir humanamente, si no son traducidos en hábitos, habilidades, destrezas, actitudes y valoraciones.

Es deseable que al término de cada día, de cada semana, de casa mes, de cada año evaluemos nuestras realizaciones, nuestros logros o pérdidas sociales, económicas o políticas y determinemos nuevas estrategias. para renovar nuestro espíritu en base a la calidad de vida que aspiramos.

Es necesario comprometernos, individual y socialmente, para lograr todo lo que deseamos. Como padres contribuyamos a la creación sucesiva de una mejor humanidad, hagamos que merced a la educación de nuestros hijos haya mayor bienestar y progreso. Acostumbremos a dejar los individualismos y fortalecer los trabajos grupales, de padre y madre, en auténtico equipo. Estos tiempos deben ser para hacer prevalecer nuestros objetivos colectivos, para atender las necesidades físicas, y espirituales de nuestras familias. Seamos comprometidos con nuestra realidad y entregados a convertir lo imposible en posible.

Cuando sembramos una semilla no tenemos una planta hecha y derecha al día siguiente, es preciso que seamos pacientes, persistentes, durante su época de crecimiento. El mayor servicio que podamos prestar a un hijo es ayudarlo a ayudarse a sí mismo, para llegar a humanizarse.

El padre, como líder de la familia, tiene que capitalizar los deseos positivos de los demás y especialmente de sus hijos. El padre debe ser motivador. Debe fijar metas alcanzables por él y por sus hijos y cuando las logren darles abundantes reconocimientos a cada uno de ellos. El reconocimiento que se le da, le va a invitar a repetir la experiencia de hacer las cosas bien desde la primera vez. Toda persona necesita reconocimientos para motivarse y lograr plenamente su autorrealización.

Como padres tenemos que estar conscientes que debemos ayudar a crecer a nuestros hijos, pero no crecer por ellos. En la comunicación con nuestros hijos, tengamos presente que el padre mediocre habla, dice, el buen padre explica, el padre superior demuestra y el gran padre inspira. Hagamos el esfuerzo de ser como este último modelo, porque educar a la familia debe ser templar el alma para vencer las dificultades de la vida.

La mejor herencia de un padre a su hijo es la educación. Educar al hijo viene a ser la mejor contribución a su pueblo, a su nación, para forjar un nuevo mundo. Más que bienes materiales heredemos bienes espirituales a nuestros hijos. Nadie podrá quitárselos.

Mavilo Calero Pérez

Capítulo

1

PADRE EDUCADOR

La responsabilidad del padre ante sí implica el cumplimiento eficiente de sus deberes para con su hijo: educarlo integral y permanentemente.

Padres educadores

Urge que el hombre y la mujer tomen conciencia que no basta ser padres biológicos sino padres educadores.

La calidad de la educación no debe verse como una cuestión intelectual exclusivamente, sino relacionada a un proyecto de calidad de vida, de realización humana.

Los padres tienen la gran tarea de educar a sus hijos, reconociendo el espacio primordial de la familia en la formación de una personalidad equilibrada, afectiva y social. La escuela nunca podrá educar sola, el rol de los padres de familia es insustituible. Los hijos hacen lo que ven, se moldean en mayor medida por la personalidad de los padres y por sus actos, que por todo cuanto se les predique. La implicación de los padres en el proceso de crecimiento físico, espiritual, moral e intelectual de sus hijos debe constituir un elemento imprescindible para educar integral y permanentemente, antes, con y después de los profesores.

La sociedad pide a los padres que sean educadores perfectos, les exige un cúmulo de verdades, afectos, responsabilidades, pero no ayuda a serlos. Los padres, como conductores de sus hijos, tienen que capacitarse responsable y concienzudamente para asumir ese complejo de retos. Hacer educación integral y permanente en el hogar requiere de padres educadores, que asuman sus responsabilidades y no descarguen sus funciones en la escuela. Tener un hijo nos permite experimentar la entrega desinteresada, dando un sentido más humano. Ante la nueva criatura, padre y madre, tomamos conciencia de que la vida nos ha cambiado, se ha vuelto más vida, la tarea educativa destaca sobre todo.

Los padres necesitan darse tiempo para educar a sus hijos. De lo contrario, es difícil perpetuar el ejercicio responsable y comprometido de una ciudadanía, el amor a la patria, el respeto y la honra a otros, la convivencia pacífica y la valoración

de la familia como institución fundamental para el desarrollo saludable de una nación.

Si por negligencia u omisión como padre no asumes el rol de educador de tus hijos y crees que alguien lo va hacer por ti (el estado, los medios de comunicación, el profesor, la doméstica, los vecinos o cualquier otro), estás en un grave error. Educar a los hijos es responsabilidad indelegable; los padres necesitan involucrarse en este proceso.

La educación es esencial e insustituible para el desempeño en familia, en el trabajo y en las organizaciones (empresas/instituciones). Ningún aprendizaje es tan definidor, habilitante y empoderador; o por el contrario, deshabilitante, desempoderador y castrante para la vida, en cualquier esfera de desempeño, como el obtenido a través de la experiencia de ser familia, como la formación y los aprendizajes forjados en el seno del hogar. Es que la vida en familia es la experiencia más influyente en la existencia de un individuo, por encima de otras influencias de cualquier institución o grupo social.

Los padres tenemos que involucrarnos en la educación escolarizada de nuestros hijos. La participación que tenemos hoy es muy pobre y limitada. Debe extenderse a los aspectos culturales y pedagógicos de la escuela. Debemos estar informados sobre los contenidos, programas y prácticas de enseñanza; conocer las metodologías que utilizan los profesores, involucrarnos en la organización interna de la escuela.

El poder de una nación reside en la familia. El hogar es la primera esfera del gobierno en una república. Es en el hogar donde el autogobierno es desarrollado y practicado. Es en el seno de la familia donde se forma el carácter del ser humano, sus valores, su sentido de responsabilidad, su apego a los valores ciudadanos, su compromiso con los ideales democráticos, etc. En el hogar aprendemos a ser ciudadanos. La verdadera moral y cívica, que se forja desde adentro hacia afuera, no la que se forma de afuera hacia adentro, se forja en el seno del hogar. La escuela, la iglesia, el estado y la comunidad deben reforzar este proceso.

El hogar es el centro de formación de los seres humanos. Ningún otro medio puede sustituir la riqueza, potencialidad y versatilidad que proporciona la vida en familia. Es la dinámica de la vida familiar la que deja la huella gravada con caracteres indelebles, en los individuos, a través de modelos, actitudes y comportamientos observados y vivenciados, aprendidos y codificados a lo largo de la vida en familia. Los padres son los maestros naturales por excelencia y el hogar es la escuela que forma personas funcionales, responsables de sí mismas. El incumplimiento de las funciones familiares genera desgracia social en sus variadas formas, evitémosla.

Los padres necesitan asumir responsablemente el rol educador de sus hijos, para ayudarles a modelar sus vidas: aprecio y valoración propia, determinación, confianza en sí mismos, coraje, valores y principios, excelencia y calidad, estilo de vida. Formar al hijo es darle información y herramientas para que aprenda el arte de vivir, para enfrentar las sorpresas de la vida: aciertos y equivocaciones, virtudes y defectos. Los padres son responsables de proveer estructuras, orden y límites en el contexto de la familia. Esto incluye experiencia plena de ser parte de la familia, que dé a los hijos un sentido de arraigo, identidad, vinculación y pertenencia.

El padre es educador si transmite valores no sólo con sus palabras sino en toda su conducta, y si impacta a sus hijos con la coherencia de sus pensamientos, palabras y acciones. La educación es la clave para que los hombres se descubran, se vinculen positivamente con el mundo, crezcan, se autorrealicen. La verdadera educación busca formar al hombre entero, su cuerpo, su inteligencia, su corazón y su carácter. Supone transmitir, de generación en generación, aquellos valores espirituales que dan significado y densidad a la vida.

Todo padre debe desarrollar la capacidad de sus hijos para aprender por sí mismos, para asumir pleno control de su aprendizaje: para afrontar las adversidades y alegrías de la vida. Por eso, más de un padre ora: **"Señor, Tú que eres el**