

VIRTUD DE SUPER HÉROES

Este mes trabajaremos con la virtud de los “super héroes”. Una de las virtudes más importantes y necesarias para la vida: la fortaleza. Aclaremos primero que la fortaleza no significa ser agresivo o violento. Significa tener una voluntad firme y un espíritu valiente que nos ayude a superar los desafíos, a perseverar en momentos difíciles, a resistir las adversidades y a enfrentar los obstáculos con decisión. Para todo esto necesitamos desarrollar además, un dominio de uno mismo tan fuerte, que nos permita vencer la batalla más grande que tiene una persona y es vencerse a sí misma. Superarse.

En la actualidad, es todo un reto para nosotros los padres trabajar esta virtud, pues vamos en contra corriente de lo que nos ofrece el mundo actual: comodidad, facilismo y la ley del menor esfuerzo. Conseguir dinero sin trabajar, bajar de peso sin restringir la comida, aprender sin tener que estudiar, ser hábil en un deporte sin practicarlo, etc. Mínimo esfuerzo, pero máximo placer...

Sumemos a esto, el pensamiento que tienen algunos padres de que nuestro deber es proteger a nuestros hijos de cualquier dolor, situación difícil, frustración o esfuerzo. Que debemos darles o cumplir todos sus deseos y realizar por ellos aquellas cosas que ellos mismos están en capacidad de hacer. Así nuestros hijos están creciendo frágiles, casi como “merengues”, con poca resistencia a la frustración y con pocas aptitudes de superación. Los estamos llevando a que cuando crezcan, o ya no estemos con ellos, sufran mucho más, porque olvidamos que el dolor y las dificultades forman parte de la vida de cualquier persona. Son inevitables.

Es en la dificultad y la adversidad donde se forja la virtud de la fortaleza. Así que, si queremos desarrollarla en nuestros hijos, debemos permitir que enfrenten situaciones en las que se deben esforzar: desde comer solos, vestirse, o tender su cama cuando están pequeños; hasta realizar por sí mismos sus tareas escolares, el aprendizaje de los deportes, el cumplimiento de las normas y límites tanto en la escuela, como en casa. En educación de los hijos se habla de una regla de oro: “lo que el hijo puede hacer solo, no lo hagas o no lo resuelvas tú por él”. Démosles espacio y tiempo para aprender a superar por sí mismo sus problemas. Permitámosles intentarlo una y otra vez, equivocarse, volver a comenzar y recomenzar. Así es como se aprende desde que se nace.

El periodo más propicio para forjar esta virtud es entre los 6 y 12 años de vida. Esto no quiere decir que no podamos y debemos comenzar desde que los niños están pequeños, en sus primeros años de vida. Debemos entonces aprender a conocer cuando el bebé llora por algo que desea, o al hijo mayor, adolescente que está de mal humor porque no logró algo y poderlos entender, acompañar y saber con amor motivarlos a luchar, o ver las cosas buenas dentro de “lo malo” que ha ocurrido.

Promover situaciones donde deban tomar decisiones y asumir responsabilidades desde temprana edad, son oportunidades para fomentar la fortaleza. Debemos permitirles hacer elecciones simples, como decidir qué ropa usar o que juguetes van a recoger primero, o qué juego jugar, que deporte practicar, o que actividad extracurricular realizar y luego apoyar su decisión. Esto les enseñará a confiar en sus propias habilidades, a desarrollar la confianza en sí mismos, perseverar en sus decisiones, así no consigan los resultados inmediatamente.

Otra estrategia muy importante para forjar fortaleza es ayudarlo a nuestros hijos a enfrentar los fracasos y las dificultades. Esto no quiere decir evitarlas, negarlas o enfrentarlas nosotros por ellos.

Significa: estar a su lado, entenderlos, ayudarlos a verbalizar lo que están sintiendo, abrazarlos y decirles que aunque es duro, ahí estamos y lograrán vivirlo. El sentirse comprendido es el primer paso para que puedan hacer frente a los problemas.

La virtud de la fortaleza también implica aprender a controlar las emociones. Los niños deben aprender a reconocer, nombrar y manejar sus sentimientos de manera adecuada. En momentos de frustración o enojo, podemos ayudarles a expresarse, para con la palabra manifestar sus emociones. También enseñarles técnicas de respiración profunda, o contar hasta diez o realizar actividades relajantes, como dibujar o escuchar música tranquila. Esto les ayudará a encontrar calma, hablar con más serenidad de lo que ocurrió o lo que vivió y luego, poder tomar decisiones racionales en lugar de dejarse llevar por la impulsividad.

No siempre ganarán en todos los juegos o actividades que realicen, y eso está bien. Aprender a aceptar la derrota con tranquilidad y a seguir adelante es una lección valiosa que fortalecerá su espíritu. Podemos animarlos a intentarlo de nuevo, a aprender de sus errores y a perseverar en sus metas.

La disciplina también juega un papel fundamental en el desarrollo de la fortaleza. Esto significa primero, que debemos tener normas y/o reglas claras en casa. El que estén establecidas esas reglas y sigan las normas, les proporcionará un sentido de estructura y orden, además de autodisciplina y la capacidad de resistir la tentación. La obediencia a las normas establecidas en el hogar, en la escuela y en la comunidad les ayudará a ser personas más fuertes y responsables.

Al igual que la templanza, que analizamos el mes pasado, la fortaleza es otra de las virtudes cardinales. Y como tal, constituye la base del resto de virtudes, pues sin esfuerzo no es posible adquirir ninguna otra virtud.

Además, la fortaleza es uno de los dones del Espíritu Santo. Por lo tanto la práctica de la virtud de la fortaleza también se puede fortalecer a través de la fe y la oración, pues es un don que viene de la mano de Dios, por medio del Espíritu Santo. Fomentar entonces la relación con Dios a través de la oración diaria, la participación en la misa, la lectura de la Biblia les dará a nuestros hijos la fuerza espiritual necesaria para enfrentar los desafíos de la vida.

Como padres, pedimos a Dios por nuestros hijos y le decimos que los proteja de todo mal y peligro. Eso está muy bien, así es nuestro corazón de padres. Pero lo más importante es pedirle a Dios que les aumente la fortaleza para sobrellevar los retos que enfrentarán cada día.

Pero no solo pedirla para nuestros hijos, sino para nosotros como padres. Es muy tentador darnos por vencidos o renunciar a la exigencia en la educación de nuestros hijos. Es una gran responsabilidad que requiere de nuestra fortaleza para llevar con paciencia y alegría el guiarlos cada día, no caer en la tentación de sobreprotegerlos o querer vivir la vida por ellos para que no sufran. Ser padres es una actividad para valientes.

Y más si recordamos que lo primero es dar ejemplo. Porque los hijos nos ven todo el tiempo. Terminemos entonces cuestionando nuestra fortaleza antes de exigirla a nuestros hijos: ¿Cómo me expreso de mi trabajo? ¿de las labores de la casa? ¿Cómo me comporto o hablo cuando las cosas no salen como lo planeé? ¿Cómo reacciono cuando alguien no respeta el turno? ¿o cuando voy manejando y me pitan? ¿o cuando necesito que me atiendan en una oficina? ¿Compro cosas de

manera impulsiva? ¿Como o bebo todo lo que quiero? ¿Cómo me comporto y respondo a un hijo que ha cuestionado una orden o una norma?

Difícil, ¿verdad? Es una virtud de héroes. Tenemos la gracia de Dios para luchar en el empeño por ser esos modelos que nuestros hijos quieren ver: personas que una y otra vez siguen esforzándose por ser cada día mejores. Seamos fuertes pero con buen humor. Un padre o una madre divertidos y alegres arrastrarán con su alegría, más que unos padres que están enojados todo el tiempo y que nada les parece bien.