



Cómo formar los hábitos y el carácter en los hijos

Introducción

¡Qué tal! Reciban un cordial y afectuoso saludo de todas las personas que trabajamos en Esperanza para la Familia, la asociación que siempre se preocupa por usted y por su familia y pretender darles herramientas útiles para mejorar la convivencia entre los miembros de la familia.

Para nadie es extraño que el día de hoy haya problemas en las familias, el problema es que se asumen como cosa normal. En realidad, la familia deberían ser un ejemplo para los demás, de manera que cuando las personas la vean y puedan decir: *“¡qué bueno que existe la familia!”*



El día de hoy quiero tratar un tema que en apariencia no llama mucho la atención, ni causa mucho impacto; sin embargo, es un tema muy importante y es trascendente para el desarrollo de la familia, para que ésta pueda un verdadero ejemplo. Me refiero al tema de los hábitos y su importancia en la familia.

Quisiera empezar mencionando una cita de un presidente de los Estados Unidos de Norteamérica, **Franklin D. Roosevelt**. Él decía: *“Educar la mente de una persona sin formarla moralmente, es educar una amenaza para la sociedad.”*

La idea de este pensamiento es que cuando nos preocupamos sólo en educar la mente de nuestros hijos, en buscar su éxito académico, que tengan licenciaturas, maestrías o doctorados, y no nos ocupamos de darles principios morales sólidos en casa, tendrá repercusiones graves en la vida de nuestros hijos.

Si no educamos de manera conveniente, proponiendo también en el aspecto moral un sustento importante; entonces nuestros hijos cuando, en su etapa adulta, tengan que enfrentar retos lejos del hogar, no podrán hacerles frente de manera conveniente, no podrán ser realmente felices, ni serán útiles, en todo el sentido de la palabra, a la sociedad ni a su familia.

Siembra hábitos y cosecharás carácter

Actualmente tenemos grandes edificios y hay una preocupación por hacerlos más sólidos y mejor estructurados, pero cada vez existe menos tolerancia y paciencia en el interior de la casa.

En un mundo en donde tenemos más comodidades, casi no tenemos tiempo para convivir con nuestros hijos; en un mundo donde podemos viajar en transbordadores al espacio, no conocemos a nuestros vecinos.

La medicina ha avanzado al grado de proponer alternativas para mejorar la calidad de vida y alargarla, pero no nos hemos preocupado por hacer crecer a nuestros hijos en principios que los lleven a tener una vida más sólida, con la obtención de los hábitos y valores fundamentales.

Deseamos enfocarnos primero en los hábitos, ya que como nos daremos cuenta a lo largo del programa, éstos preceden a los valores. Sin hábitos no habría valores. Es necesario aprender los hábitos que llevarán a nuestros hijos a tener carácter y fortaleza.

La palabra carácter a veces la malinterpretamos. Quiero mencionar una definición sencilla de un diccionario importante, la cual nos da una idea correcta de lo que ésta significa. Dice así: *“Del griego Charakter, raspar, cortar, grabar, en el sentido de eminencia, cualidades distinguidas o buenas; aquellas que son apreciadas y respetadas; y aquellas que se atribuyen a la persona comúnmente estimada.”*

Esta definición nos hace entender que una persona de carácter es aquella que por sus cualidades y virtudes es apreciada, respetada y reconocida de manera general por las personas y en los medios donde se desenvuelve.

Podemos entender, entonces, que al formar hábitos en nuestros hijos estaremos estableciendo los cimientos sólidos para que nuestros hijos sean reconocidos más adelante como personas de carácter y puedan ser útiles a la sociedad, en cualquier nivel.

Si queremos formar carácter en nuestros hijos

debemos estar preocupados por formar primero los hábitos. **Samuel Smiles**, un escritor escocés de finales del siglo XIX, escribió libros muy interesantes acerca de las virtudes del esfuerzo personal, carácter, ahorro, vida, trabajo y deber. Él decía: *“Siembra un hábito, y cosecharás carácter, siembra carácter y cosecharás un destino.”*

¡Qué hermoso pensamiento! Si nosotros lo analizamos nos hace entender la importancia de trabajar fuerte en nuestros hijos para que se establezcan hábitos perdurables que, con el tiempo, nos permitirán ver hijos con carácter –conforme a lo que hemos analizado de la palabra carácter- que podrán influenciar en la sociedad para bien, siempre. Esa es la gran promesa de este pensamiento.

Recuerde que sembrar tiene que ver con una actividad que requiere mucho esfuerzo. El sembrar en los campos nos da la significación correcta de este pensamiento. Es un esfuerzo continuo a tiempo, fuera de tiempo y en todo tiempo.

¿Cómo establecer los hábitos en la familia?

¿Cómo podemos establecer hábitos en nuestros hijos de manera práctica? Hay varias formas en las que podemos ayudar a nuestros hijos a adquirir hábitos o a mejorarlos.

Es evidente que la tendencia actual en la educación se ha dado cuenta que se requieren los hábitos, por eso en muchas escuelas usted ve el lema *“Educación con valores”*. Por todos lados se ha empezado a divulgar este concepto. Lo importante es entender que los hábitos son necesarios pero es más importante saber que éstos deben formarse y fundamentarse en la casa.

Lo más importante es darles un hogar en donde haya, sobre todo, un buen ejemplo. Nadie puede enseñar algo que no ha aprendido. Así que, en principio, es necesario que los padres asuman un papel en donde ellos sean el ejemplo para sus hijos.

No puedo enseñarle a mi hijo el hábito del orden, si yo soy una persona desordenada. Los hijos nos observan todo el tiempo y más allá de lo que muchas veces imaginamos.

El hábito debe empezar en los padres y es importante que definamos que un hábito no se considera establecido en una persona hasta que se practique de manera habitual. Algunas personas consideran que

para establecer de manera correcta un hábito, con 21 días que una persona lo esté repitiendo sin fallar, habrá logrado formarlo.



Aquí es importante considerar algo: es evidente que si estamos formándonos nosotros primero como padres, habrá ocasiones en las que fallemos. Es muy importante en este caso

reconocer delante de nuestros hijos, quienes nos observan, la carencia o la falla, pedir perdón y continuar con nuestro propósito.

Habrà ocasiones en las que, con el ejemplo, estarás dando un doble mensaje. Será tiempo para llamarlos y explicarles: *“Hijo, estoy aprendiendo, igual que tú.”* Esa actitud va a producir un efecto en los hijos que les ayudará a entender que hay un propósito familiar en el que todos están involucrados y para ellos será importante este reconocimiento.

La meta: adquirir valores

Es necesario también enseñar a los hijos que todo logro persigue una meta más elevada, es decir, la adquisición de un valor. Los hábitos son el fundamento de los valores. Si nosotros sólo elogiamos la consecución de lo que queremos establecer, podemos hacer que los hijos se centren sólo en la obtención de la asignación, sin importar mucho la forma en la que lo están haciendo. Entonces estaríamos cayendo en un error.

Veamos el siguiente ejemplo para comprenderlo mejor: el niño debe aprender que en la acción de comer bien se persigue el nutrirse y no sólo evitar la angustia de la madre. O bien, cuando el niño estudie, se le puede hacer notar que está aprendiendo algo útil. De esta manera, él estará motivado a cumplir con sus metas.

En un niño pequeño -vale la pena remarcarlo- no hay una comprensión profunda de los motivos para actuar de manera correcta y se le debe ayudar a adquirir los hábitos de una manera más sencilla. Cuesta menos trabajo en un pequeño de 2 o 3 años que en los mayorcitos. Es fundamental que desde tempranas edades empecemos a formar los hábitos importantes en la familia.

Los que tenemos hijos en edad de crianza debemos estar trabajando de manera esforzada, estableciendo

los fundamentos en ellos. Esto servirá mucho -¡no se imagina usted cuánto!- para la vida de sus pequeños.

Se requiere también del cumplimiento de un horario: toda persona que desea tener hábitos ha de tener un plan que debe cubrir habitualmente, lo contrario hace a una persona desorganizada, caprichosa, con escasa voluntad y difícil de adaptarse a las normas sociales.

En los bebés, por ejemplo, esto es remarcable. Se debe establecer la hora del baño, la hora del sueño, la hora de levantarse, la hora de los alimentos. El resultado es que poco a poco se va estableciendo el hábito del orden y la limpieza.

Responsabilidades que los niños deben tener

María Montessori, que vivió a finales del siglo XIX y principios del XX, decía: *“Toda ayuda innecesaria retrasa el desarrollo.”* Es decir, cuando tenemos hijos de 7 años, por ejemplo, a quienes todavía tenemos que vestirlos o darles de comer, en quienes no se han establecido hábitos de orden y de limpieza, estamos retrasando su desarrollo.

Vale la pena recordar el porqué de tantos problemas que tenemos en nuestra sociedad, problemas que a la postre están resultando en un caos social, en todos los órdenes. ¿Sabes cuál fue el problema? No se establecieron hábitos desde el principio.

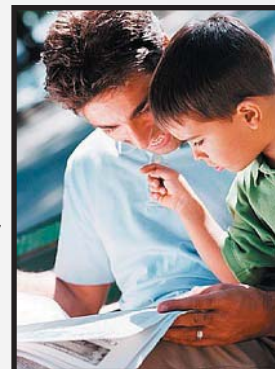
A los 7 años, el niño debe ser responsable de las siguientes actividades:

- Del despertador para ir a la escuela, sin que los padres lo hagan levantarse.
- De tender la cama, aunque no lo haga bien.
- De recoger la ropa, cuando menos poner la pijama y las pantuflas en su lugar.
- De estar a tiempo en el desayuno.
- En las comidas, debe acostumbrarse a comer lo que se prepara para todos y dentro del horario establecido.
- De lavarse los dientes después de cada comida.
- De hacer la tarea el mismo día que la piden, no dejarla hasta el final.
- De hacer ejercicio 2 a 3 veces por semana.
- De dejar la mochila y el uniforme arreglados antes

de acostarse.

- De bañarse diariamente.
- De acostarse temprano, es necesario que un niño duerma entre 8 y 10 horas diarias para poder realizar sus actividades de forma adecuada.
- De practicar la lectura antes de dormir o en un horario establecido.

Aquí es importante enfatizar que los padres somos mayormente responsables de las cosas que leen nuestros hijos, de la literatura que entra en nuestra casa y de la literatura que damos a nuestros hijos. Es decir, debemos orientar sus hábitos de lectura.



Recordemos una estadística de la UNESCO: de 107 países, países, México aparecía en el lugar 106 en lectura de comprensión. Esto nos debe hacer reflexionar. Para lograr este hábito en nuestros hijos, se pueden hacer preguntas acerca de la lectura, se puede pedir su opinión o hacer que razonen sobre algo de lo que han estado leyendo.

Otros hábitos importantes a desarrollar

Además del horario establecido, conviene desarrollar en los hijos otros hábitos, tales como:

- El espíritu de servicio. Ellos deben entender que siempre pueden aportar algo a los demás, que aprendan a que no nada más deben recibir cosas, sino que pueden también ayudar en algo.
- Un niño puede empezar a desempeñar tareas de acuerdo a esta guía: tiene la edad suficiente para limpiar algo cuando tiene la edad suficiente para ensuciarlo. Esto debe ser gradual a medida que el niño madura; a mayor madurez, mayores responsabilidades.

Algunos ejemplos para que podamos entenderlo mejor lo que podríamos desarrollar en nuestros hijos, según su edad:

- Para un niño de 5 años: sacar la basura, recoger sus juguetes, dar de comer a su mascota y guardar su ropa.
- Para un niño de 10 años: arreglar su cuarto,

poner y recoger la mesa, ayudar con la limpieza semanalmente.

•Para un adolescente: limpiar su cuarto y baño, preparar alguna comida, aprender a manejar algunos aparatos domésticos. A esta edad debe aprovecharse la disposición que existe en ellos de querer ayudar, explotar su capacidad de servicio.

Para este momento si hemos sido consistentes, nuestros hijos empezarán a actuar por voluntad y decisión propia, sin recibir tantas indicaciones concretas; esto quiere decir que habrá empezado a aceptar internamente una conducta que le llevará a establecer las bases para su futuro carácter. Habrán adquirido el hábito.

¿Qué otras cosas debemos seguir apoyando y formando en nuestros hijos? La formación de un criterio personal que los ayude a tener una capacidad de discernimiento madura y clara, que sepa distinguir si algo es bueno o malo.

La formación sólida dentro del hogar

Necesitamos brindarles una formación sólida; esto quiere decir que debemos reforzar las conductas que son aceptables cuando sus decisiones son buenas, ya que entre más se afirmen de parte nuestra, menos influenciables serán hacia el mundo que les rodea. Ellos podrán decidir con mucha más firmeza, podrán decidir lo bueno más fácilmente que si no se hubieran reforzado las buenas conductas de nuestra parte.

Debemos darles la oportunidad de que ellos mismos solucionen sus problemas e inquietudes -de acuerdo a su edad-, dándoles nosotros los planteamientos o las razones adecuadas, las cuales ellos deben analizar para tomar una decisión. El padre debe vigilar que ésta se cumpla.

Por ejemplo, cuando un hermano ha tenido una diferencia con otro que lo lleva a distanciarse, podemos explicarle que las personas pensamos diferente. De esta forma sería un buen principio para empezar a razonar con él, lo que lo llevará a tomar una decisión de restaurar la relación. Cuando el hijo entienda lo que debe hacer, debemos vigilar que se lleve a cabo. Esto fortalecerá el carácter.

Evitar la lectura de literatura sin sentido, debemos buscar libros que les ayuden a razonar o a pensar, pueden ser libros biográficos que les den buenos ejemplos.

Debemos evitar la observación desmedida de programas de televisión. Un niño que observa televisión rutinariamente, antes de salir de la primaria ya fue testigo de 8000 asesinatos y recordemos que un niño actúa por lo que ve, sobre todo cuando es pequeño. Inclusive cuando es adolescente todavía no tiene la capacidad total de discernir entre lo real y lo irreal.

También evitar el uso de videojuegos y otras actividades que no requieren esfuerzo mental. Esto fomenta la pasividad en nuestros hijos y no les invita a razonar de manera conveniente. Aún cuando los juegos sean sólo imágenes no les ayudan a razonar, sino que producen un retraso en su capacidad mental.

No quiero decir que se vaya a volver una persona que no razone, pero si va a impedirle de manera muy importante el que pueda razonar utilizando todo ese potencial y esa capacidad que tiene.

Debemos enseñar a nuestros hijos a hacer con gusto sus tareas diarias, a luchar con entusiasmo contra la rutina, a vencer las dificultades y a ser felices con lo que son y tienen. Si usted analiza todo esto se dará cuenta que hay muchas cosas que tenemos que corregir.

El hábito del estudio

La formación de hábitos de estudio es fundamental. Los factores que inciden en los problemas para establecer hábitos de estudio son los que mencionamos a continuación.

Problemas en las relaciones familiares, entre esposos o entre padres e hijos. Nuestros hijos requieren que estemos cerca de ellos para vigilar que efectivamente se cumplan los deberes o planteamientos descritos.

En los primeros años es determinante. No es solamente cantidad, sino calidad. ¿Cómo puedes darle calidad sin cantidad? Es muy importante que entendamos que cuando nuestros hijos están teniendo problemas para adquirir conocimientos o fortalecer sus hábitos de estudio, es porque tal vez está habiendo un problema en la relación familiar.

Problemas con el medio que les rodea: nuestros hijos requieren de un hogar en donde se respire armonía y paz. Esto es fundamental para que ellos puedan aprender. Todas las personas requerimos de una atmósfera adecuada para desarrollarnos, a los hijos también debemos proveerles el ambiente que se

requiere.

De igual manera, la **carencia de voluntad y motivación** es causa principal de que los hábitos no se lleguen a concretar. La **carencia de buenos hábitos** también influye para que no se logre la disciplina y el orden en el estudio.

Algo que es fundamental para los hábitos de estudio es que si hay una **carencia de metodología de estudio adecuada**, habrá muchos problemas para establecer el hábito de estudio.

Hace poco platicaba con personas que están estudiando su carrera profesional y ellos mencionaban que apenas se les están dando enseñanzas acerca de la metodología para la investigación. Si nosotros dejamos que la escuela sea la que establezca la metodología que nuestros hijos requieren para estudiar, tal vez ellos no vayan a poder establecer un hábito de estudio adecuado.



Un padre vigilante debe buscar las mejores formas de que esto se concrete: buscar una biblioteca, buscar prepararse en cómo debe establecer esa metodología de manera conveniente en sus hijos. Si en los estudios superiores sucede esto, ¡imagínese lo que pasa en la generación actual!

¿Qué aspectos externos deben considerarse para lograr un óptimo desarrollo de los hábitos de estudio? Tener un lugar tranquilo y libre de distracciones; evitar estudiar en la cama o en un sillón; tener una iluminación, temperatura y ventilación adecuadas; tener un espacio de estudio libre de distracciones, revistas, retratos o televisión; y evitar el teléfono, los celulares, el radio o el ruido exterior.

¡Por una generación con valores!

Si usted sólo escucha lo que hemos platicado hasta este momento pero deja las cosas así como están, no habrá una buena consecución. Si usted sólo toma algunas medidas, tal vez eso ayude, pero no va a tener el efecto deseado.

Si de veras queremos formar hábitos que puedan ayudar a nuestros hijos, a formar valores y a tener hijos con un carácter aprobado, debemos entender que ellos tienen conductas que son inapropiadas y los

padres debemos corregirlas.

Si los padres asumimos nuestra responsabilidad y elegimos establecer hábitos, evaluemos las condiciones actuales y resolvamos corregir y llevar a cabo los cambios necesarios. De otra forma cosecharemos las consecuencias y toda nuestra familia las pagará.

¿Habrá que hacer sacrificios? Sí. Aunque pensemos que es pérdida de tiempo el enseñar a nuestros hijos, o creamos que hay cosas más importantes que realizar, es necesario que los padres nos esforcemos. Esto implica cansancio, pues es más fácil dejar a los niños que hagan lo que sea que tratar con ellos, razonar, argumentar, corregir e instruirlos.

El labrador, para ver el fruto, requiere trabajar. No puede esperarse una buena cosecha si no se ha trabajado de manera conveniente. Es importante entender que, a la manera que ocurre en cualquier empresa, si no hay un compromiso del líder no se puede alcanzar el objetivo y la meta.

En el caso de nuestras familias, el líder es el padre, quien debe asumir el compromiso y la visión para que los demás se adhieran al gran proyecto: la formación de los hábitos. Si el padre se compromete, de manera natural los hijos se comprometerán y se podrá lograr la formación de hábitos y valores.

Para educar mejor a nuestros hijos se requiere formarles buenos hábitos, esto es, la repetición de actos buenos que llevan a la persona a comportarse de manera estable.



Los padres deben ayudar a sus hijos a establecer los horarios y los programas para que se puedan concretar las actividades que llevarán a conseguir los hábitos. Para

estudiar mejor se requiere de un lugar adecuado y algo muy importante, al educar a nuestros hijos en hábitos, formamos personas responsables e independientes.

Sembremos, pues, hábitos en nuestros hijos para cosechar jóvenes y adultos con valores morales, que enfrenten con carácter, en el medio en que se desenvuelven, los tiempos difíciles que se avecinan y puedan ser aprobados. El formar hábitos es la gran base para nuestros hijos. Cosecharemos a la larga lo

que ahora estamos sembrando. Usted al final verá el fruto y créame, será grande, será algo que lo llenará de orgullo.

Lic. José Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com