



Lo que debe formar un padre en sus hijos VI Parte: Relaciones significativas en su vida

Todos tenemos necesidad de relacionarnos

Los seres humanos somos seres sociales. Venimos al mundo programados para responder y relacionarnos con los demás. Incluso los niños más pequeños giran la cabeza como respuesta al sonido de una voz humana. Ya en los primeros años de vida, los niños comienzan a interactuar con otros niños fuera del ámbito familiar. La amistad entre los pequeños es diferente a la amistad que establecen con los padres y con otros familiares. Las relaciones familiares proporcionan un sentido de intimidad más profundo y cercano, pero no sustituyen a las otras relaciones. Desde la infancia hasta la adultez, pasando por la adolescencia, la amistad es uno de los aspectos más importantes de la vida. **(Do Kids need friends?, NYU Child Study Center, 2013)**



El padre conociendo este hecho, procurará en principio establecer el fundamento en el hogar para que el menor tenga referencia de la

forma en la que debe interactuar con las demás personas en su vida. Y esto, aun desde la pequeña infancia y a través de todas las etapas de su desarrollo. Aquí está el fundamento.

Antes de entrar en materia, permítame mencionarle esta información que tiene que ver con la soledad. Y lo hacemos así, porque podríamos decir que la soledad es la antítesis de la amistad.

El Facebook o el Twitter favorecen las relaciones superficiales y por ende los sentimientos de aislamiento y soledad.

Un equipo de psicólogos de la Universidad de Arizona (UA) ha estudiado recientemente el fenómeno de la soledad y los efectos de ésta en la salud individual, con interesantes resultados. En un comunicado emitido por la UA, los científicos señalan, por un lado, que la soledad es dañina para la salud porque potencia los hábitos nocivos de salud y el estrés. Por otro, los

científicos afirman que las redes sociales en Internet (como Facebook o Twitter) no sirven para paliar la soledad, sino que, de hecho, pueden aumentar los sentimientos de aislamiento o separación, al propiciar las relaciones superficiales, según se publica en la revista Health Communication.

Para su análisis, los investigadores realizaron una encuesta a un total de 265 adultos de entre 19 y 85 años sobre el apoyo social con que contaban, su soledad, su nivel de estrés, sus hábitos de salud y su salud general.

Según publican los investigadores, los resultados obtenidos de este cuestionario demostraron que la soledad estaba mucho más relacionada con el número de relaciones estrechas con otras personas que con el número de contactos mantenidos en las redes sociales.

Frecuentar estas redes puede no resultar negativo para la salud, explican los científicos, siempre que el usuario mantenga relaciones más cercanas con otras personas sin que medie entre ellos la distancia.

Según explica Segrin en el comunicado de la UA, se podría definir la soledad como la diferencia entre el nivel de contacto social que deseamos y el que realmente alcanzamos.

Es curioso, pero en la medida que se supone que estamos más y mejor comunicados, que existen recursos para comunicarnos a distancia con las personas; que la tecnología actual ha superado muchas barreras en cuanto a distancias para establecer contacto con personas que viven lejos y con quienes se desea establecer vínculos, exista un problema de salud que se ha estado incrementando a pasos agigantados, y que inclusive lleva a la gente a la depresión y en casos extremos al suicidio. Nos referimos a la soledad.

Y es importante hablar de ello, porque aun en las familias, existe una problemática que también va en incremento constante. La falta de comunicación que aísla a las personas dentro de una misma casa y que trae insatisfacción y otros problemas de salud graves. Que acarrea distanciamiento entre los miembros de

la familia y después se extiende hacia otros sectores con los que se pudiera tener comunicación, como las amistades.

Por la importancia que tiene en este momento la amistad, porque mejor es dos que uno, y en el mundo en el que estamos viviendo, se van a necesitar amistades significativas, queremos hablar de esto, y de cómo los padres podemos ser agentes importantes para que no exista en nuestra familia un miembro que pueda sentirse solo en casa y que partiendo de aquí, aprendan cada uno de nuestros hijos a formar un círculo de amistades significativas para que puedan sentirse plenos.

Antes de continuar permítame citarle estos comentarios de personas que tratan con aspectos de la soledad en los seres humanos:

“El principal factor que asegura una buena calidad de vida es tener relaciones sociales”, dice Christina Victor, profesora de la Universidad Brunel.

La profesora Christina Victor, de la Universidad Brunel, quien ha realizado una gran cantidad de investigaciones ligadas a la soledad al final de la vida, dice que los datos sobre la soledad y los problemas de salud son muy sorprendentes.

“No hay evidencia alguna de que el problema de la soledad es más grave ahora que en años anteriores, a pesar de los cambios que ha experimentado la familia y el hecho de que ahora mucha más gente vive sola”, dice Victor, pero añade que reducir el problema de la soledad definitivamente tendrá un efecto beneficioso para la salud.

“El principal factor que asegura una buena calidad de vida es tener relaciones sociales”.

Sin embargo, la soledad no solo afecta a personas mayores de 65 años. También incide en jóvenes entre los 18 y los 24 años.

Mientras la soledad en los adultos mayores puede generarse por problemas de salud o la pérdida de la pareja, en el caso de los jóvenes se puede producir a consecuencia de la pérdida del empleo, irse de la casa o tener un bebé.

Los jóvenes entre 18 y 24 años también están proclives a sufrir de soledad.

El ministro de Servicios de Salud del Reino Unido,

Paul Burstow, dice que la sociedad necesita enfrentar este problema.

“La soledad puede dejar un impacto muy significativo en la salud de las personas y a diferencia de riegos como el alcoholismo y la obesidad, la soledad no está siendo tratada”.

Las buenas noticias son que si existen padres comprometidos, sabiendo lo que esto significa para la vida de sus hijos, tomen las resoluciones necesarias para establecer la norma en la casa de lo que significa una buena amistad, y de aquí entiendan la forma en la que deben interactuar con el mundo que se enfrentan o enfrentarán con fundamentos.

Los seres humanos somos seres de relación



Sabiendo que los seres humanos somos seres de relaciones, necesitamos comprender la importancia de ello y no asumir los moldes en los

que la sociedad ha empezado a caminar. Nos referimos a un camino que está lleno de gente y de satisfactores y de distractores, pero que por la misma intensidad de los mismos, nos distraen de las personas a quienes nos debemos y con quienes podemos establecer los vínculos que necesitamos. Los seres humanos somos definidos eminentemente como seres sociales.

Antes de mencionar lo que los padres podemos implementar para ello, quisiera mostrarle los datos de una encuesta realizada a más de 40000 personas de todas las edades en los Estados Unidos.

- El 67 % de las personas se sienten solas en ocasiones.
- Otro estudio mostró que la soledad es un serio problema individual para el 25% de la población.
- La experiencia de sentirse solo y olvidado es una epidemia emocional que padecen millones de individuos.
- En los Estados Unidos, el ciudadano promedio quizá conozca en un año tantas personas como conocía alguien durante toda su vida hace 100

años. Aun así se sienten más solos.

Algo importante de definir es que para establecer relaciones duraderas, se requiere que haya una cierta afinidad. En otras palabras, serían personas que nos conocen; que nos comprenden, que hablan nuestro lenguaje; que inclusive pueden compartir nuestra visión con la misma emoción que nosotros; que además nos hacen sentirnos mejor cuando estamos cerca de ellas. Y desde luego, el padre en casa, debiera ser el promotor de encontrar las formas para que estas relaciones se formen y crezcan en casa.

Si en casa hay un padre que entienda que nuestros hijos son seres que tienen muchas necesidades y que requieren satisfacerse, buscará la forma de establecer vínculos importantes con ellos para que de aquí, los hijos lleven a cabo la misma práctica con otras personas con quienes podrá formar verdaderas amistades.

Por qué es tan importante establecer relaciones duraderas



Los investigadores sociales, determinan sin lugar a dudas que aquello que hace más feliz a la gente como ninguna otra cosa, son establecer relaciones

estrechas. ¡Qué importante conclusión! Y es que el aislamiento, en un grado extremo, hace que las personas podamos llegar a la locura. Pocas cosas entonces en la vida, nos satisfacen y ayudan tanto, y sobre todo en esta época, como establecer relaciones sólidas.

Esto me trae a la memoria aquello que expresó el Señor Jesucristo. En el texto sagrado se puede ver que en una ocasión, él les dijo a los suyos: *Ya no os llamaré siervos, porque El siervo no sabe lo que hace su Señor, mas os he llamado amigos porque todas las cosas que oí de mi Padre os las he dado a conocer.*

Si nos damos cuenta Jesús, el hijo de Dios, hizo una distinción muy especial para aquellos con quienes quería tener una relación más profunda, más significativa, más íntima. Dando a entender que a ese círculo íntimo, les hablaría de una manera tan clara que no tendrían lugar a dudas; que por cuanto quería

hacerlos cercanos, les hablaría de todo lo que era importante que supieran. Una relación muy personal, de amigos íntimos.

Otro relato importante

Me encantó este relato que habla acerca de algo que es eminente empezar a realizar en principio con su familia para que se establezcan relaciones importantes, pero que de aquí debe trascender para empezar a formar relaciones duraderas con otras personas. Me refiero, **a ver a los demás como una parte importante con quienes podemos establecer una relación de largo plazo, y para ello, los empezamos a apreciar de una manera importante, a veces, más que a nuestros propios deseos.** Como dándole a entender que para nosotros es muy valiosa su persona. Estimando a las personas como superiores a nosotros mismos.

En otras palabras, la idea sería enseñar a nuestros hijos que todas las personas somos seres dignos de respeto y que de hecho aquellos que parecen más desprovistos de afecto, son con quienes podríamos acercarnos para establecer un vínculo de amistad y al mismo tiempo lograr un doble propósito: primero; ayudarles a esas personas, ya que probablemente por su condición no son considerados; y en segundo, ayudará a nuestros hijos para entender que para que se establezca una verdadera amistad, es mejor dar o ir, que esperar que vengan a nosotros o que hagan por nosotros. No discriminando a ninguna persona. Este es el relato:

“En Brooklyn, Chush, es una escuela para niños con limitaciones de aprendizaje. Algunos alumnos reciben allí toda la educación escolar, mientras que otros pueden ser referidos a escuelas regulares. En una cena de recaudación de fondos, el padre de un niño de Chush presentó un discurso inolvidable.

Después de elogiar a la escuela y a su dedicado personal, exclamó: “¿Dónde está la perfección de mi hijo Shaya? Dios todo lo hace perfecto. Pero mi hijo no puede entender las cosas como otros niños. Mi hijo no puede recordar datos ni números como los demás. ¿Dónde está la perfección de Dios?”

La audiencia se quedó estupefacta, dolida por la angustia del padre a causa de las limitaciones de su hijo, y callada ante la penetrante pregunta.

“Yo creo”, afirmó el padre, “que cuando Dios trae a un niño como mi hijo al mundo, la perfección que él busca está en la manera que la gente reacciona

a ese niño”.

Entonces relató una historia asombrosa acerca de su hijo: Cierta tarde, Shaya y su padre caminaban por un parque en donde estaban jugando béisbol algunos muchachos que Shaya conocía. Éste preguntó: “¿Crees que me dejen jugar?”

El padre sabía que su hijo no poseía habilidad para los deportes y que la mayoría de los muchachos no lo aceptarían en su equipo. Pero sabía también que si le permitían jugar, **afirmaría su confianza al sentir que era parte del grupo**. Así que se acercó a un muchacho y le preguntó si Shaya podía jugar. El muchacho miró alrededor esperando alguna indicación de sus compañeros. Al no recibir respuesta, tomó la situación en sus manos y dijo: “Bueno, estamos perdiendo por seis carreras y el partido está en la penúltima entrada. Puede estar en nuestro equipo y trataremos de que batee en la última entrada”.

El padre se sintió feliz al ver la amplia sonrisa de su hijo. Le dijeron a Shaya que se pusiera un guante y que fuera a jugar en la posición de jardinero central. Al final de la octava entrada, el equipo de Shaya hizo algunas carreras pero seguían perdiendo por tres. Al final de la novena entrada, el equipo hizo otras carreras. Ahora, con dos jugadores fuera, las bases llenas y la potencial carrera ganadora en base, le tocaba batear a Shaya. ¿Qué haría el equipo? ¿Le permitirían batear y posiblemente desperdiciar la oportunidad de ganar el partido?

Para sorpresa de todos, le dieron el bate a Shaya. Era casi imposible que el equipo ganara en ese momento porque Shaya ni siquiera sabía cómo sostener el bate, mucho menos golpear la pelota. Sin embargo, cuando se paró en la base, el lanzador avanzó unos pasos para acercarse a Shaya. Luego lanzó la pelota suavemente para que él por lo menos pudiera hacer contacto con ella. Pero Shaya movió el bate torpemente y falló.

Uno de los compañeros de Shaya se le acercó y juntos sostuvieron el bate y esperaron el siguiente lanzamiento. El lanzador se acercó un poco más a Shaya y otra vez tiró la pelota suavemente. Al recibir el lanzamiento, Shaya y su compañero golpearon la pelota que cayó cerca del lanzador.

El lanzador tomó la pelota y fácilmente se la hubiera podido tirar al jugador de la primera base. Shaya hubiera quedado fuera y habría terminado el partido. Pero el lanzador mas bien tiró la pelota muy alto hacia

el jardín derecho, lejos de la primera base. Todos empezaron a gritar: “¡Shaya, corre a primera!”

¡Corre a primera!” Nunca en su vida Shaya había corrido a primera. Empezó a correr hacia la base con los ojos muy abiertos, y sorprendido. Para cuando llegó a la primera base, el jardinero central ya tenía la pelota. Él hubiera podido lanzarla al de la segunda base, quien hubiera tocado a Shaya mientras éste aún corría. Pero el muchacho entendió lo que había querido hacer el lanzador, así que también tiró la pelota lejos y fuera del alcance del jugador de tercera base. Todos gritaron otra vez: “¡Corre a segunda! ¡Corre a segunda!” Shaya corrió hacia la segunda base mientras que los corredores delante de él recorrían las bases para completar las carreras. Cuando llegó a segunda base, el parador en corto del equipo contrario corrió hacia Shaya, lo dirigió hacia la siguiente base y gritó: ¡Corre a tercera!”

Cuando llegaba a la tercera base, los jugadores de ambos equipos, corrieron detrás de él gritando: “¡Shaya, haz la carrera completa!” Shaya llegó a la meta, pisó la base y los 18 jugadores lo levantaron en hombros y lo declararon el héroe: había bateado un gran “cuadrangular” con el que ganó el partido para su equipo.

“Ese día”, dijo el padre tiernamente mientras las lágrimas rodaban por su rostro, “esos 18 muchachos alcanzaron su nivel en cuanto a la perfección de Dios”

Cómo ayudar a nuestros hijos a que tengan esta actitud



Explica a tu hijo qué representa para ti la amistad. Esta transmisión es importante y hay que dedicarle esfuerzo.

Respetar el estilo de sociabilidad de tu hijo. Algunos niños se desarrollan mejor con muchos amigos, otros con menos pero más íntimos, etc. Algunos hacen amistades de manera más rápida mientras que otros necesitan más tiempo.

Ayuda a tu hijo a que dedique tiempo a hacer amigos. Esto es especialmente importante si el niño es tímido o reticente a mantener interacciones con otros niños. Por ejemplo, ofrece tu casa para que el niño pueda invitar

a compañeros de clase, o sugiérele directamente que invite a algún amigo.

Aunque, a menudo, muchos padres sienten que pueden estar forzando demasiado estas estrategias, estudios recientes indican que los niños que fueron reconducidos socialmente tenían padres que estaban involucrados en sus actividades sociales. Esto quiere decir que el padre comprometido, entiende la importancia de que los hijos tengan amistades, pero hace lo posible para que los hijos encuentren las mejores amistades, pues las malas amistades corrompen las buenas costumbres.

Si tu hijo tiene problemas con algún amigo, fomenta que hable con él o ella y piensen de qué manera pueden gestionar situaciones similares si vuelven a aparecer.

Es importante ayudar al niño a manejar la situación de forma positiva y a entender sus reacciones y sentimientos.

La conclusión de esto, será entender que mas bien, no se trata de darles técnicas a nuestros hijos del cómo, sino mejor, de cultivar la manera en que se pueda ser una clase de persona que siendo empático, pueda ser él, quien tome la iniciativa para establecer ese tipo de relación con los demás. Debe partir de ellos la intención.

Un estudio de largo plazo que se realizó en los años 50 concluyó que el indicador más claro de que un niño llegaría a sentir empatía en sus años de adulto era la participación cariñosa de su padre en sus primeros años de vida.

En un estudio realizado durante 26 años, los investigadores concluyeron que el factor número uno para que los niños puedan desarrollar la empatía era la participación del padre. El padre que habitualmente pasaba cierto tiempo solo con sus hijos contribuyó a que estos niños se convirtieran en adultos compasivos en el futuro.

Después de examinar una cantidad considerable de estudios sobre la participación del padre y el desarrollo infantil, Kyle Pruett señaló que “estas conclusiones no dejan caber duda de que los padres cumplen un papel importante e irremplazable en el desarrollo saludable del niño.”

Consejos prácticos

Veamos ahora estas ideas prácticas para ayudar a nuestros hijos:

- **Enseñarles a escuchar.** Ejercicio importante de comunicación para establecer relaciones duraderas. Debemos enseñar con nuestro ejemplo a nuestros hijos que con paciencia esperemos hasta que la otra persona termine de decir lo que quiere decir, pero no solamente siendo oidores, sino tratando de ser una especie de espejo que le pueda hacer entender a la persona con quien deseamos establecer la relación, que estamos entendiendo lo que nos dice. Cuando decimos con nuestro ejemplo, nos referimos a que nosotros mismos con ellos, actuemos de la misma manera. Prestándoles atención cuando se acerquen a contarnos algo o platicarnos algo, por más sencillo que parezca.



- **Enseñarles a ofrecer seguridad.** Nos referimos con esto a que para que una persona pueda confiar en alguien, necesita saber que puede abrir su corazón con nosotros. Para ello hay dos elementos a considerar. El primero sería brindarle nuestra aceptación. Es decir, aceptarle tal como es, haciéndole entender que siempre estaremos dispuestos y disponibles para ayudarlo, aun a pesar de que lo que haya hecho merezca reprobación. El segundo elemento para ofrecer seguridad en la relación es cumplir la palabra. Nos referimos a que cuando hayamos considerado llevar a cabo en la relación alguna acción o promesa, la cumplamos. En el caso de nuestra relación con nuestros hijos, esto es invaluable para establecer puentes que siempre estén abiertos para la comunicación.

- **La disposición a ayudar.** Nuestros hijos necesitan aprender a ayudar a otros en los casos de necesidad, motivándolos a que lo hagan voluntariamente, no porque se los indiquemos. Aquí los padres debemos en el mismo sentido de lo que hemos hablado, ser solidarios en los casos de necesidad con los demás, por ejemplo en el caso de ayudas humanitarias en casos de desastres naturales, mostrando nuestra satisfacción y disposición al llevar a cabo la ayuda.

El Mejor Amigo

Un ejemplo interesante siempre motiva. El mayor ejemplo que conozco es el del Hijo de Dios, quien siendo rico, se hizo pobre por amor a nosotros cuando vio nuestra necesidad y que nada podíamos hacer para alcanzar la vida eterna. Se compadeció y actuó. Una verdadera relación significativa. Los testimonios de la Historia como el de Florence Nightingale; Abraham Lincoln (Lucha a favor de la libertad de los esclavos), de otras personas que por sus hechos lograron el favor de muchas personas. Siempre dispuestos a ayudar a los más débiles. Mi situación particular cuando ayudaba a levantar los escombros en la escuela donde había estudiado la secundaria y que impactó a mis amigos y familiares.

El caso de la Historia de Jack Kelley –redactor de asuntos extranjeros de USA Today- Su experiencia en Mogadishu, la capital de Somalia en el este de África, durante una hambruna.

Solidarizarse con los demás. La idea es “ponerse unos lentes” que nos permitan ver lo que los demás pudieran sentir, para poder ayudar. Las personas tenemos diferentes perspectivas de cómo es el mundo y por qué ocurren las cosas, aun en personas del mismo país o de las mismas raíces. Esto se logra para con nuestros hijos, llevándolos a considerar en sus experiencias desagradables, a tratar de entender por qué sus amigos pueden comportarse de manera que en principio parecería no adecuada. Llevándolo a razonar de las situaciones que la persona esté padeciendo o experimentando que le esté llevando a actuar de esa forma.

Enseñemos a sobrellevar las dificultades en sus relaciones. La idea es entender que las relaciones más profundas atraviesan en algún momento por una crisis. Nuestro ejemplo puede ser muy útil si usted ha sido de las personas que no abandonan a los amigos, aun cuando hubieran pasado por etapas de dificultad. Las crisis sirven para afirmar las relaciones como pocas cosas lo hacen.

En la aplicación espiritual recordemos las palabras de las Sagradas escrituras cuando el Señor Jesucristo expresó a sus amigos lo siguiente: Juan 15: 13 *Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos...* Él lo expresó sabiendo lo que iba a padecer y dio su vida para salvar la de aquellos que había amado y con quienes había establecido una relación muy duradera. Un ser humano es más

conforme a su esencia, cuando aprende a darse por los demás, es más bienaventurado dar que recibir. De esta manera nunca nos sentiremos solos y habrá una satisfacción interior que nos impedirá sentirnos aislados. Somos creados para estar acompañados, Pues mejores son dos que uno. Y cuando hacemos el bien, nuestra conciencia siempre nos “aplaude”. Dios les bendiga.

Por: Lic. Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

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

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

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com