

VIDEO 2

Buenas medidas y buenas decisiones

Si los padres y las madres tomamos buenas medidas nuestros hijos podrán tomar buenas decisiones.

La toma de decisiones es la capacidad que nos permite construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida. Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan.

Implica poner en práctica la verdadera libertad que consiste en saber elegir. Según el diccionario la libertad es la facultad humana de obrar y expresarse según su propia voluntad y bajo la responsabilidad de uno mismo. Es decir que soy libre cuando tomo una decisión (elijo) y me hago cargo de ella. Esta capacidad está íntimamente ligada a los límites, necesarios para el crecimiento.

La capacidad de elegir se educa. Está claro que a edades tempranas los niños no toman decisiones, sino que somos los padres, madres, adultos a cargo quienes ordenamos sus demandas y necesidades. El bebé nace absolutamente desvalido. No decide cuando come o duerme o se higieniza. Necesita de otro para satisfacer sus necesidades básicas. Al comienzo de la vida e incluso en los primeros años, los niños no tienen la capacidad emocional de elegir porque no pueden hacerse cargo de sus decisiones. También es cierto que poco a poco al asumir pequeñas tareas en casa y en el jardín van adquiriendo esta habilidad. Es importante que eduquemos a nuestros hijos para que participen en las labores de la casa, desde edades tempranas, para que se acostumbren a que en la casa se tienen responsabilidades y compromisos.

A medida que van creciendo ampliaremos las situaciones en las que pueden elegir. Esto ejercitará valores como el respeto, la tolerancia, la paciencia.

Estas acciones cotidianas van a sentar las bases para que el día de mañana puedan decir que no, cuando les ofrezcan una sustancia para consumir o puedan negarse a subirse a un auto si el amigo que maneja está borracho. También los irá preparando para futuras decisiones que tendrán que tomar, la elección de la orientación en la escuela secundaria, un deporte, una carrera para estudiar, un oficio, un trabajo o una profesión. Podrán decir que si a relaciones y vínculos sanos, amistades, noviazgos, relaciones laborales.

Desarrollar hábitos, educar en valores, desplegar virtudes.

“No se educa con sentimientos, se educa con acciones. No se educa con tareas, se educa con hábitos. No se educa con ideas, se educa con modelos.”

Jaime Barylko

Es imprescindible entonces desarrollar hábitos, educar en valores, desplegar virtudes.

¿Qué es un hábito?

Un hábito es una conducta repetida en el tiempo. Es la repetición reiterada de una conducta, que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma. Los hábitos no se heredan, sino que se aprenden por ejercicio.

Llamamos buenos hábitos a aquellos que están dirigidos hacia una mejora de la calidad de vida de la persona, en función de la satisfacción o la felicidad que generen.

Podemos mencionar muchos ejemplos de hábitos positivos. Hábitos básicos de sueño, alimentación, higiene y cuidado personal.

Sin duda son muchos y tenemos la certeza de que cuando dedicamos tiempo a ejercitar alguno o varios de ellos logramos buenos resultados.

Los hábitos se aprenden con rutinas y estas varían con las edades, pero los niños y los adolescentes, necesitan de ellos, ya que no sólo tienen gran influencia en nuestras vidas, sino que además son en parte determinantes de los éxitos y los fracasos a futuro.

Valor proviene de “axios” que significa valioso, digno. A su vez “axios” viene de áktios que significa empujar, llevar. El valor es aquello que arrastra por su propio peso. Es una guía de orientación para nuestras conductas y nuestras decisiones.

Los valores están cargados de energía, penetran en el estilo de vida de las personas. Pasan por el corazón al igual que los recuerdos.

¿Cómo nos damos cuenta de la existencia de los valores en las personas? Por su testimonio de vida. Por su ejemplo, por su presencia en sus vidas. Es decir que los valores se viven, se encarnan. Los valores tienen fuerza, no te dejan indiferente, te sacuden, te empujan a la decisión y a la acción.

¿Queremos realmente que nuestros hijos/as guíen sus vidas por aquellos valores que nos representan? El respeto, la responsabilidad, el trabajo, la fidelidad, la verdad, la honestidad, el orden, el estudio, la generosidad, la empatía, la gratitud, la justicia, la valentía, la perseverancia...

Sólo podemos formar en valores si los tenemos, si los vivimos. Es importante señalar que los valores se enseñan, pero también se descubren. Y este descubrimiento no se da en cualquier ámbito, sino que se da en la familia, en la escuela, en el club...

Es un hábito selectivo que consiste en un término medio relativo a nosotros, determinado por la razón.

En pocas palabras es el equilibrio, el punto medio que nos indican los valores. Ni cobarde, ni temerario sino valiente. Ni egoísta, ni desinteresado sino solidario.

La familia, es la primera escuela de las virtudes humanas. En la familia logramos desarrollar las virtudes motivadas por el amor, por saber que cada miembro de la familia tiene el deber y el derecho de ayudar a los demás miembros a mejorar, a ser su mejor versión.

Asimismo, otras instituciones como la escuela, el club, pueden y deben acompañar a las familias en este desafío.

Para la formación de nuestros chicos en las virtudes, debemos poner mucha intencionalidad, es decir debemos estar convencidos de su importancia.

Algunas herramientas

Una mirada empática, la revalorización del presente dentro del trayecto del tiempo, planificar el futuro con foco, fomentar hábitos saludables de sueño, alimentación, deporte, lectura, estimular la vida social, son algunas herramientas que los fortalecen para no llenar los vacíos con alcohol como solución.

Los adultos responsables debemos acompañarlos con presencia, autoridad y compromiso para que puedan tomar buenas decisiones. Decidir implica poner en práctica la verdadera libertad que consiste en saber elegir. Soy libre cuando tomo una decisión (elijo) y me hago cargo de ella. Esta capacidad está íntimamente ligada a los límites, necesarios para el crecimiento.

La capacidad de elegir se educa, se aprende, se ejercita.

Asimismo, la capacidad de elegir nos permite distinguir lo necesario de lo útil y lo superficial. Estimula el esfuerzo, la renuncia, la planificación. Nos alienta a celebrar los logros y los éxitos de la vida.