



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -

Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org

AÑO II, NÚMERO 13, MARZO DE 2007

«Lo esencial es invisible a los ojos»
El Principito -Antoine de St. Euxperi-



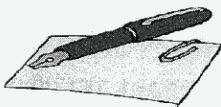
BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -

Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org

Año II, Número 13, Marzo de 2007

«Lo esencial es invisible a los ojos»
El Principito -Antoine de St. Euxperi-

La resiliencia, Ángel Morales Gómez



Rincón educativo

La resiliencia

La resiliencia es la capacidad humana para *hacer frente a las adversidades de la vida* y tratar de superarlas.

Un niño sería resiliente en los siguientes casos:

- Si posee una fuerza interior.
- Si tiene disposición para las relaciones humanas.
- Si se comunica con los demás o resuelve sus problemas.
- Si cuenta con alguien que le ayude.
- Si tiene modelos que le enseñen cómo actuar.

En cambio, el niño no resiliente no sabría actuar adecuadamente y se rebelaría contra lo que ya no tiene remedio.

¿Cómo fomentar la resiliencia en los hijos?

- Ayudándoles a adquirir una fuerza interior (*SOY*).
- Cultivando habilidades en sus relaciones (*PUEDO*).
- Ofreciéndole apoyo (*TENGO*).
- Incrementando su repertorio de respuestas adaptativas.
- Escuchando sus posibles soluciones para sus problemas.
- Usando la experiencia personal.
- Ayudándoles a afrontar la adversidad.

Se trata de incrementar el repertorio adaptativo del niño mediante habilidades de solución de problemas para afrontar situaciones concretas de su vida cotidiana.

Ante una situación estresante, la pregunta clave sería: “¿Qué puedo hacer para remediar esta situación?”.

En situaciones adversas, hay que calmarlo y alentarle: “Sé que puedes hacerlo”; “Estoy aquí”. La primera frase refuerza la fe del niño en su capacidad para resolver problemas; la segunda, lo tranquiliza y le da confianza.

En el caso de los niños muy pequeños, la madre debe comunicarse con su hijo y responderle con amor y afecto para que no se asuste y para que se sienta querido. Le puede dar un juguete para que se distraiga y desplace así su atención.

A través de las diversas situaciones que tiene que afrontar el niño, a través de su experiencia, sabe que hay reglas cuya infracción acarrea graves consecuencias. De esta forma, aprende lo que tiene que hacer (*PUEDO*).

Recuerda estos consejos:

- Procura que las 1^o experiencias de tu hijo sean gratificantes.
- Anima a tu hijo a que luche contra las adversidades de la vida y a que se conforme con lo que ya no tiene remedio.
- En situaciones límites, los padres han de ayudar a sus hijos (los profesores a sus alumnos) a cruzar el puente que separa la *espera* (ansiedad) de la *esperanza* (anhelo, sosiego...).
- Si los acostumbramos a que afronten los “pequeños dramas” de la vida, evitaremos que éstos puedan convertirse en tragedias.

El hombre “se salva” a sí mismo cuando acepta todas las realidades de su vida. Este proceso de aceptación lo va a convertir, según GRÜN (1989) en un hombre maduro y sano.

Ángel Morales Gómez



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -

Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org

AÑO II, NÚMERO 11, DICIEMBRE DE 2006

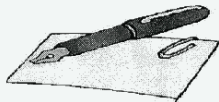
«Cuando los ricos se hacen la guerra,
son los pobres los que mueren.»

Jean-Paul Sartre



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
(Granada)
Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org
Año II, Número 11, Diciembre de 2006
Publicación Mensual
ISSN 1698-4211

Los padres como educadores, **Ángel Morales Gómez**



Rincón educativo

Los padres como educadores

La exigencia a la que se ven sometidos los padres, sin una experiencia previa, queda reflejada en las obras de BETTELHEIM (1988), GORDON (1985) y NOHL (1965). Curiosamente, nadie nos prepara para la ardua tarea de la paternidad responsable.

Los padres, sin darse cuenta, *gratifican* con su atención la *conducta anómala* de sus hijos y, por desgracia, no suelen potenciar la conducta pro-social mediante refuerzos adecuados (alabanzas, premios, etc.). Su actuación produce el efecto contrario al deseado: incrementa las conductas desadaptativas de los niños y reduce la frecuencia de conductas deseables.

Ante una sociedad en continuo cambio, es primordial que padres, hijos y educadores se preparen mejor para asumir sus responsabilidades. Es la propia sociedad la que no debe olvidar el papel preponderante de la familia en la adquisición de actitudes, valores y hábitos, así como en la transmisión de la cultura como modo de pensar, sentir y actuar.

Si queremos conseguir que nuestros jóvenes den lo mejor de sí mismo, hemos de aunar esfuerzos y facilitar a los padres su labor educadora. No hay que olvidar que algunos padres se lamentan con frecuencia de *no saber cómo actuar* con sus propios hijos y echan de menos unos patrones educacionales correctos que le proporcionen coherencia en su conducta.

De aquí la necesidad de iniciar a los padres en los principios de solución de problemas de conducta a fin de que

ellos puedan aplicarlos a los problemas que tengan con sus hijos.

Cualquier educador (padre/madre, maestro-a, catequista, sacerdote, etc.) desempeña un papel de *mediador* entre las experiencias anteriores de los niños, la cultura familiar, la cultura del territorio y la propia cultura del educador.

Los padres, en tanto que educadores, deben ser capaces de absorber parte de la ansiedad tanto del niño como de la propia familia, tolerarla y devolverles una imagen tranquilizadora. Tienen que mostrar mucha comprensión y evitar, a toda costa, el juego de agredir y ser agredido. No hay que olvidar que, en determinadas circunstancias, la familia representa la última tabla de salvación para los jóvenes, *atrapados* en la vorágine de las corrientes sociales de turno. Se quiera o no, la familia es la *morada vital* que llevamos con nosotros durante toda nuestra vida.

Así, pues, hay que preparar a los padres para que éstos puedan comprender y ayudar a sus propios hijos. Nada más lógico y nada más deseable.

Un planteamiento algo innovador podría ser educar a los hijos mediante la *reeduación de los padres*, como una forma de potenciar las capacidades educativas de la familia y a fin de prevenir futuros fracasos escolares, sociales y personales.

Ángel Morales Gómez



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -

Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org

AÑO II, NÚMERO 12, FEBRERO DE 2007

«Si ayudo a una sola persona a tener esperanza,
no habré vivido en vano»
Martin Luther King



Los secretos de la felicidad, **Ángel Morales Gómez**

Rincón educativo

Los secretos de la felicidad



La felicidad, uno de los grandes dones que Dios ha otorgado al ser humano, está al alcance de todos. Sin embargo, ¿por qué escasean las personas que se consideran felices? Quizás se deba a que, a veces,

buscamos la felicidad en lugares equivocados.

Para Jackson (1998), estos serían "Los 10 secretos de la abundante felicidad":

- 1º) El poder de la actitud (gratitud).
- 2º) El poder del cuerpo: Trátate bien.
- 3º) El poder del momento: Saborea los pequeños instantes.
- 4º) El poder de la propia imagen: Empieza a valorarte.
- 5º) El poder de las metas: Proponete una meta concreta.
- 6º) El poder del humor: Ríe cuanto puedas; no te arrepentirás.
- 7º) El poder del perdón: Perdónate a ti mismo y a los demás.
- 8º) El poder de dar: Quien da, acaba recibiendo.
- 9º) El poder de las relaciones: Comparte tus penas y alegrías.
- 10º) El poder de la fe: La fe mueve montañas.

¿Qué podemos hacer para intentar ser felices?

- La actitud que tomes es el pincel con el que vas a colorear tu propia vida. Intenta encontrar cosas por las que sentirte contento y agradecido; intenta ser feliz.

- Trata bien a tu cuerpo: pasea y haz ejercicio. Si crees en lo que estás haciendo y lo disfrutas, te sentirás mejor.

- Conserva en tu corazón todos los momentos especiales que te vaya ofreciendo la vida. Recuerda que cada día nos trae un nuevo amanecer que hay que llenar de ilusión y esperanza.

- Anota rasgos tuyos con los que estés satisfecho y léelos a menudo. Para ser feliz hay que estar contento con uno mismo.

- Escribe tus metas y léelas varias veces al día. Para que nuestra vida tenga sentido necesitamos metas, cosas por las que luchar. Puedes recurrir a la "Técnica de la mecedora": Imagina que has llegado al final de tu vida. ¿Qué te gustaría recordar? ¿Qué tipo de persona te hubiera gustado ser?

Pues ponte en camino e inténtalo; todavía estás a tiempo.

- El secreto está en hallar algo de lo que reírse. Una sonrisa relaja el cuerpo y alimenta el alma y el espíritu.

- Perdónate a ti mismo y así podrás perdonar a los demás. El perdón es la llave que abre las puertas de la felicidad.

- La felicidad no se halla en adquirir cosas sino en dar algo a los demás: una sonrisa, afecto, tiempo, etc.

- Trata a las personas como si fuera la última vez que las vas a ver. Escúchalas e intenta ponerte en su lugar.

- Quien tiene fe, tiene esperanza y se siente capaz de transformar el mundo, la naturaleza y a sí mismo. ¡Ánimo, pues!

¡Que el Señor os conceda muchas satisfacciones, logros e ilusiones!

Ángel Morales Gómez



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -

Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org

AÑO II, NÚMERO 10, NOVIEMBRE DE 2006

«¡La Iglesia de hoy no necesita "cristianos a tiempo parcial", sino cristianos de una pieza!»

Juan Pablo II



BOLETÍN MENSUAL DE LA
PARROQUIA NTRA. SRA. DE LOS DOLORES
- Granada -
Web: <http://www.parroquiadelosdolores.org>
e-mail: info@parroquiadelosdolores.org
AÑO II, NÚMERO 10, NOVIEMBRE DE 2006
«¡La Iglesia de hoy no necesita "cristianos a tiempo parcial", sino cristianos de una pieza!»
Juan Pablo II

Consejos para los padres, Ángel Morales Gómez



Rincón educativo

Consejos para los padres

1) Procura que las primeras experiencias de tu hijo/a sean gratificantes.

2) Sacar tiempo para "charlar" con él/ella (**escucha activa**: préstale atención, no lo interrumpas, sé objetivo...).

3) Establece **normas** (claras, sencillas y fáciles de cumplir) y **límites**.

Ayúdale a que sepa lo que debe o no debe hacer.

Cuando se trate de un bebé, no alteres sus **ritmos vitales** (fijos (hora de cenar, dormir...)).

4) **Aprende a premiar** las conductas adecuadas de tu hijo. **Recompénsalo** cuando sea responsable. El niño que recibe recompensas **aprende a recompensar a los demás**.

5) Rechaza los "mensajes tú": "**Me estás molestando**" (tú, mensaje pobre y negativo). Utiliza los "**mensajes yo**": "**Estoy cansado**" (yo). Aquí se le está dando una oportunidad al hijo para iniciar un cambio en su conducta al considerar las necesidades del padre.

Los problemas familiares se resuelven mediante el diálogo.

En el método *Nadie pierde* el padre/madre y su hijo/a

resuelven el problema cuando encuentran una solución que satisface (respeto) las necesidades del padre/madre y satisface (respeto) también las necesidades del hijo/a.

6) Ubica sus problemas y no trates de solucionárselos siempre. Muchos padres son tan ansiosos que se apropian de los problemas de sus hijos y tratan de darle una solución rápida, impidiendo al niño aprender a utilizar sus propios recursos.

7) Acostúmbralo a que vaya tomando sus propias decisiones.

8) No caigas en el juego de agredir y ser agredido cuando tu hijo/a intente tartearte para ver hasta dónde puede llegar.

9) Ayúdale a que **haga frente a las adversidades de la vida** para que aprenda a superarlas: "**Tú puedes hacerlo**" (le anima); "**Estoy aquí**" (le tranquiliza).

10) Refuerza su autoestima y su nivel de expectativas. Si él cree que es responsable, y tú se lo repites, acabará siendo responsable.

-Y, para finalizar: Quiere a tus hijos/as y respátales para que, así, también ellos y ellas aprendan a querer y a respetar a los demás.

Ángel Morales Gómez