

DIOS: DAME PACIENCIA CON MIS HIJOS... ¡PERO DÁMELA YA!

En nuestra conversación del mes pasado revisamos cómo trabajar en nosotros la virtud de la paciencia, los beneficios y algunos ejercicios que nos ayudarían a desarrollarla más fácilmente. Ahora nos dedicaremos a encontrar estrategias para forjarla en nuestros hijos. Nuestra primera propuesta para el éxito inculcando la paciencia en ellos es el ejemplo. Luchar por ser cada día mejores personas, tranquilas, pacientes. Estamos convencidos que si cambiamos nuestro comportamiento, nuestros hijos cambiarán el suyo.

Por esto es importante evitar cosas como: gritar para hablar. Gritar es un acto de impaciencia que, además transmite a nuestros hijos malestar y frustración. Lo mejor siempre será respirar profundamente, pedir a Dios que nos ayude a serenar y luego, comunicar nuestras necesidades con voz suave, pero firme. Por ejemplo, si estamos atendiendo al teléfono, y nuestro hijo nos habla, o pide algo, pediremos excusas a nuestro interlocutor y le diremos a nuestro hijo: apenas termine esta llamada, te atenderé hijo". Esto será mejor que gritarle que nos deje en paz, que no sea impertinente, que estamos ocupados, etc. Bueno, aclaremos que lo haremos esperar, siempre y cuando lo que nuestro hijo nos reclama o pide no es algo grave o urgente.

Los niños son impacientes casi que por naturaleza, no saben lo que es esperar. Si un bebé llora y quiere algo de inmediato, interrumpe mientras hablamos o exige atención constante, simplemente significa que está siendo niño y que aún no conoce qué es la paciencia o cómo debe ser más paciente. Pero nosotros con nuestra actitud de un adulto, le mostramos lo que es esperar sin alterarnos. Incluso, después que hemos terminado lo que hacemos, es importante dialogar con él para que entienda por qué y en qué situaciones debe esperar.

La edad propicia para iniciar a trabajar la paciencia es desde que tienen 2 años. Si desde esa edad ponemos en acción algunos de los ejercicios que a continuación les compartimos, lo más posible es que a los 6 años ya tenga la capacidad de esperar por algo o alguien de manera consciente.

Cuando tienen menos de un año es importante atenderles cuanto antes. Esto hace parte del vínculo afectivo que estamos creando mamá y papá con ellos. Pero mientras nos acercamos al bebé, podemos ir hablándoles, diciéndoles que entendemos que necesita esto o aquello y que ya estaremos allí para brindárselo. A veces la voz suave de los padres es suficiente para que puedan esperar unos segundos mientras los atendemos. No estarán forjando aún la paciencia, pero sí sentirán seguridad y mantendrán ese apego afectivo sano, tan importante en esos primeros años.

Otra de las cosas para tener en cuenta es el manejo del tiempo, pues los niños a esta corta edad (antes de los 6 años) aún no manejan la noción del tiempo: 10 minutos o una hora para ellos es lo mismo, pues no logran entender lo que este indica. Ellos manejan el tiempo de forma diferente.

Si queremos que el niño espere, en lugar de decirle dame 5 o 20 minutos, es más beneficioso utilizar situaciones concretas que él pueda entender, en lugar de usar la medición abstracta del tiempo. Decirle por ejemplo: "cuando recojas los juguetes" o "cuando terminemos de lavar los platos" podremos hacer esto o aquello. Así le será más fácil comprender el tiempo que habrá que esperar.

De otra parte, como las demás virtudes, recordemos que la paciencia es una capacidad que se obtiene de manera gradual, así que tengamos paciencia con nuestros hijos mientras logran desarrollarla y comprender lo que es esperar. Desde los 2 años es muy recomendable que tengan

pequeñas esperas, cuando requieren de algo. Esperar unos segundos antes de atenderle a un requerimiento, le ayudará a ir aprendiendo a ser paciente.

Este tiempo que les daremos de espera, irá en aumento a medida que crecen. Pero siempre atendiendo luego a los requerimientos que necesitan de nosotros. Esto va unido también al cumplimiento de las promesas. Si les decimos, por ejemplo “voy a guardar esto y ya te atiende”, apenas lo guardemos, debemos atenderlo. Así les ayudamos a esperar con la seguridad de que cumplimos siempre nuestra palabra.

También es muy importante conservar la calma en situaciones límite o difíciles, como cuando lloran a gritos o hacen una pataleta (comunes entre los 2 y 3 años). Hablarles con tono de voz bajo, verbalizar las emociones que notamos en ellos y lo que les ocasionó esa emoción, de tal forma que entiendan que pueden mostrar su insatisfacción de otra manera. Todo esto los ayudará a calmarse, ser pacientes, escuchar y expresar sus sentimientos. De lo contrario si nos dejamos llevar por los “nervios” y hacemos nosotros también otro “berrinche” por su pataleta, les estaremos dando el mensaje que “es normal” ser impacientes con ciertas cosas.

El diálogo, explicarle las cosas, a razonar con preguntas sobre lo ocurrido, siempre será una buena estrategia para enseñar a ver la diferencia entre la paciencia y la impaciencia. También los cuentos son muy buenas y entretenidas herramientas para mostrar con ejemplos de historias y personajes diversos, cómo actuar con paciencia. Las disfrutarán y entenderán sobre todo desde los 4 años. Aunque tengamos presente que la lectura de cuentos es maravillosa desde que nacen, o incluso desde que están en el vientre de la mamá.

Hay momentos donde de por sí requerimos que los niños sean pacientes: cuando vamos a una cita al médico, o debemos hacer fila para que nos atiendan, o aún mejor, cuando vamos con ellos a la Santa Misa. Muy difícilmente antes de los 6 años entenderán que deben esperar, por lo que debemos ayudarles a ser pacientes, llevando un juguete, y/o un cuento, o un cuaderno y colores, etc. Conozco una mamá muy joven, muy proyectada en la educación de sus hijos. Ella mantiene equipado un morral con útiles, cuentos, papel, dibujos sobre la Sagrada Familia, sobre historias de la Biblia, parábolas, la eucaristía, etc., que actualiza cada semana. La tiene lista para cuando van a la misa los domingos y/o cuando puede ir entre semana. Dos de sus hijos son de 4 y 6 años. Ellos escuchan “atentos” de acuerdo a su edad las lecturas y el evangelio. Luego en la homilía sacan algo para leer y/o “regalarle” a Jesús en su misa.

Otro aliado para favorecer la paciencia son los juegos, especialmente los juegos donde se toman turnos. Juegos de mesa, juegos en el parque para usar el rodadero, un columpio, los deportes de equipo, etc. Lo mismo cuando vamos a comer en familia, podemos aprovechar para servir en platos, de tal forma que vamos a servir por turnos. Esto nos ayudará también a tener la paciencia de esperar a que nos corresponda servir nuestro plato.

Por último, pero no por esto lo menos importante, es reconocer los logros en paciencia o espera por algo, que vayan logrando nuestros hijos. Con palabras de reconocimiento por su esfuerzo y trabajo, se motivarán para continuar haciéndolo.

Y sobre todo tener la paciencia nosotros como padres de esperar que todo esto que les estamos enseñando, poco a poco dará su fruto. Nuestro trabajo como padres junto con la oración a Dios, jamás quedarán perdidas en el tiempo; porque la paciencia no es solo la habilidad de saber esperar, sino la habilidad de mantener una buena actitud mientras se espera. Y qué mejor que hacerlo de la mano de Dios.