

"Oh... pregúntale a mi mamá -- ella sabe," dijo Laurie de 3 años de edad.
Los modales... significan... "que se dice," dijo Alexandra de 4 años. "¿Mi mamá siempre me dice "¿que se dice?"

"... No es un eructo cuando estoy comiendo," dice Emilien de 5. **El eructo es importante para los musulmanes porque significa que te ha gustado la comida. No es nuestro caso**

Aun cuando los niños están pasando de la etapa preescolar a escolar, el entender lo que significa tener modales no ocurre de la noche al día.
"Comportarse y comer bien," dice Michael de 6 años de edad. Pero la respuesta incluía un poco de duda.

Ser amable es más importante que ser sabio, y entender esto es el principio de la sabiduría. - **Dr. Theodore Isaac Rubin**

Trata al portero con la misma amabilidad con que tratas al presidente de la empresa. - **Celerina Quero**

Los animales son buenos amigos, no hacen preguntas y tampoco critican. - **George Eliot**

LA FAMILIA: EL ÁMBITO DE CONVIVENCIA MÁS IMPORTANTE

El primer ámbito de socialización de un niño es su familia. Y cuando es mayor, es el ámbito más importante.

ALGUNAS BUENAS COSTUMBRES A TENER EN CUENTA:

- Sonreír.
- Saludar al salir o al entrar en casa.
- Acompañar las puertas con la mano, para evitar portazos.
- Dejar la cartera del colegio en su sitio.
- Colgar o colocar la ropa de abrigo al regresar.
- Respetar posibles horarios diferentes de niños, ancianos o personas especialmente necesitadas de descanso.
- Pensar que otros pueden necesitar el cuarto de baño.
- Dejar los objetos en su sitio.
- Anotar los recados telefónicos.
- Utilizar un tono moderado de voz.
- Utilizar las palabras mágicas: «Por favor» y «Gracias».
- En público sólo se dice lo positivo.
- Respetar la propiedad privada.
- Prestar las cosas.
- Las personas son mucho más importantes que las cosas.
- La postura en el cuarto de estar no es la horizontal.
- La amabilidad es, sobre todo, para los de casa.
- Atender bien a los ancianos.
- Que los amigos quieran venir a casa.

Las autoridades competentes para conseguir ese buen ambiente son papá y mamá. Los dos.

Tiempo libre

Quizá resulte más fácil observar unas pautas de comportamiento educado en los momentos «reglados»: colegio, actividades sociales, etc. Pero como el ideal es conseguir que toda actuación personal sea conforme a la dignidad de la persona humana, también conviene que nos ocupemos algo de esos momentos de libre disposición que escapan a lo establecido.

- Las situaciones más cómodas no tiene por qué significar «rienda suelta».
- Se puede ver la televisión sin estar tumbado.
- Al jugar, hay que respetar las reglas del juego. No al «todo vale».
- Es negativo «mandar al niño a jugar» para quitárselo de encima.
- El juego compartido es ocasión de educar para la convivencia, pasándoselo bien.
- No conviene abusar de los juegos electrónicos individuales. Atención al aislamiento y a la adicción.
- Los juguetes se recogen al terminar.
- En el deporte se respeta al entrenador y al árbitro.
- En los deportes colectivos se tiene en cuenta a los demás (pasar el balón).
- Después de hacer deporte lo normal es ducharse.
- Es fundamental cuidar el pudor.
- La ropa de deporte se lava cuando convenga.
- En el juego y en el deporte hay que saber perder y saber ganar.

SABER JUGAR COMPARTIENDO ALEGRÍA

En la mesa

Comer no es sólo una actividad biológica; es también algo social, cultural. La comida es un momento muy especial en el que de algún modo se manifiestan actitudes esenciales ante la vida.

La costumbre de muchas familias de bendecir la mesa y dar gracias a Dios al terminar es un buen exponente de lo significativo del momento.

Es una ocasión de ejercer el control de la razón y el espíritu sobre lo material, biológico.

En realidad los buenos o malos modales son un indicador del grado de control adquirido; también son una forma de adquirir o mejorar dicho control.

ALGUNAS DE LAS PAUTAS

Veamos algunas de las pautas a tener en cuenta en la mesa:

- Guerra al capricho.
- Si procede, ayudar a poner la mesa.
- Manos lavadas y peinados.
- Postura erguida. Son los cubiertos los que tienen que ir a la boca y no la boca a los cubiertos; los codos fuera de la mesa.
- Comentar lo buena que está la comida; valorar la dedicación de quien la ha hecho.
- La servilleta es para usarla.

- Evitar la elección de lo más apetitoso por definición; los demás también cuentan.
- El cuchillo sólo se usa para la carne y similares. Para el pescado hay una pala especial.
- Con el tenedor también se pueden cortar alimentos blandos, tales como tortilla, croquetas, etc.
- No se debe accionar con los cubiertos en la mano.
- Al terminar un plato se dejan los cubiertos juntos, y paralelos, en el plato.
- Al cortar se pincha el trocito que se va a separar y luego se corta con el cuchillo. No es correcto trocear toda la comida y luego ir comiendo los pedacitos.
- No se debe llevar el cuchillo a la boca.
- Hay frutas como la mandarina y el plátano que se toman con la mano sin necesidad de cuchillo y tenedor de postre.
- Ha de evitarse jugar con los cubiertos y hacer ruido con ellos, golpeando los platos, el vaso, la mesa, etc.
- Al tomar comidas caldosas se debe evitar sorber de la cuchara; hay que procurar no llenarla demasiado para evitar salpicaduras.
- Beber con naturalidad y moderación, sin fruición.
- En la comida se conversa, pero no con la boca llena.
- Al masticar es más agradable tener los labios cerrados.
- Al pedir la sal, agua, el pan, etc., acordarse de: «Por favor» y «Gracias».
- Empujar la comida con un pedazo pequeño de pan, pero sin rebañar dejando el plato reluciente.
- Al terminar la comida, es muy agradable tener la costumbre de la tertulia. Si al acabar, uno se levanta y se va manifiesta que sólo importaba saciar el hambre; el resto de los comensales no contaban.
- Y, por supuesto, es muy bueno ayudar a recoger la mesa.

HACER DE LA COMIDA UN ENCUENTRO FAMILIAR AGRADABLE

Higiene y arreglo personal

Está clara la necesidad de tomarse en serio todas las cuestiones relacionadas con la conservación del medio ambiente y la protección a la vida.

Directamente relacionado con todo esto está el cuidado de la higiene corporal. Como en tantas cosas, la presentación exterior puede ser exponente de las actitudes interiores de la persona.

Tener buen nivel de higiene supone cierta atención y dedicación. El abandono conduce a lo contrario.

- El descuido en el arreglo personal es malo.
- La excesiva atención al arreglo personal también.
- La elegancia no depende exactamente de la calidad de la ropa.
- El cepillo de dientes, o la seda, es para usarlo.
- Mano y uñas limpias.
- Se debe cuidar la ropa; pero también hay que jugar.
- La ropa se deja doblada o colgada por la noche.

- El correcto porte exterior supone el control de los movimientos naturales: bostezar, toser, estornudar, sonarse la nariz, con discreción.

CUIDAR EL ARREGLO PERSONAL

Lugares públicos y medios de transporte

Estas situaciones suelen estar relacionadas con esperas más o menos largas, por lo que se pueden convertir en momentos difíciles en los que acecha un enemigo temible: el aburrimiento.

- Paciencia. Puede ser muy útil contar con algún libro, cómic, etc. Además de no perder el tiempo, es importante procurar no molestar a los demás.
- Tono moderado de voz.
- Guardar el turno en las colas.
- Moverse con cuidado en las aglomeraciones.
- Situaciones que se prestan a conversar.
- Silencio en el cine, en el teatro, etc.
- Los papeles a la papelera.

CON LOS VECINOS:

- Saludar.
- Ceder el paso en las puertas.
- Prestarse a pequeños favores (ayudar a subir el carrito de la compra, por ejemplo).
- Iniciar, o seguir, el nivel de conversación que proceda.

CON LAS VISITAS:

- Saludar.
- Seguir, con la intensidad y duración que proceda, la conversación.
- Saber renunciar, o posponer, a ese asunto que «no puede esperar ni un minuto» y no se debe tratar en público.
- Los refrescos, aperitivos, pastas, etc. son básicamente para los que han venido a vernos. - Agradecer algún posible regalo.

EN EL COLEGIO:

En el colegio:

CON LOS AMIGOS:

- ¿Tiene amigos? Es importante tener amigos.
 - Saber compartir.
 - Saber ceder de vez en cuando en los propios gustos o aficiones.
 - Combinar las buenas relaciones con el desarrollo de la propia personalidad que puede exigir decir: ¡No!
 - Moderación. No es imprescindible ser el más... del grupo.
 - Que puedan venir por casa.
 - La amistad con el otro sexo es algo muy especial. No trivializar. Se ponen en juego aspectos muy profundos de la persona. Delicadeza no es cursilería. <p> HACER LA VIDA AGRADABLE A LOS DEMÁS</p>

Siempre a la moda

Polos "Lacoste", pulseras "Gucci", pantalones "Pepe", relojes "Swatch", cinturones de "El Charro", zapatillas "Air Nike", calcetines "Reebok", colonia "Don Algodón" o "Annais" para ellas y "Adidas" o "Coronel Tapioca" para él... En un momento de descuido, a nuestro hijo podrían confundirlo con una valla publicitaria con tantos cocodrilos, marcas y siglas que lleva encima. Y a pesar de vestir como todos los demás, incluso cree que es original cuando ha caído, como miles más, en las redes de la moda.

Es un hecho que los adolescentes sienten pasión por las marcas; y vestir bien y de modo original debería ser una costumbre laudable que habría que fomentar en los hijos. Pero hay que tener cuidado para que no se convierta en una pasión que degenera en frivolidad o consumismo.

EN SOCIEDAD

Nuestro vestido, la ropa que llevamos, el modo en que lo hacemos y el tipo y marca que usamos, además de unas funciones más prácticas, lanzan un mensaje y comunican algo de nosotros mismos a los que nos rodean. Así, la ropa y las marcas cumplen, de alguna manera, una función social que no hay que olvidar.

Por un lado, sirven para integrarse en un grupo social o ambiente. A nadie se le ocurriría ir desastrado a la fiesta de un amigo que vive en un "barrio bien"... Y viceversa, los jerseys, polos y pulseras pueden no encajar demasiado con el grupo de amigos que visten al estilo "rapero". Así, teniendo en cuenta los ambientes habituales tendremos que contar con un cierto vestuario, aunque suponga gastarse más dinero en ropa de marca.

YO NO SOY MI ROPA

Aunque, en estos casos, hay que dejar claro al adolescente que lo importante no es la marca o el tipo de ropa. No pasa nada por "ir a la moda", o llevar "Air Nike", al igual que sus amigos. Pero ello no significa sentirse minusvalorado si nuestra familia no se lo puede permitir. Hay que conjurar el peligro de que los hijos se conviertan en frívolos y superficiales, a los que sólo les interesan aparentar para ser aceptados en un ambiente, como los antiguos hidalgos venidos a menos que aparecen en las obras literarias de nuestro Siglo de Oro. Si los amigos de nuestro hijo van a mirarle por encima del hombro por no vestir como ellos... quizá no sean tan buenos amigos. Una marca no añade nada a la personalidad de nadie, aunque es cierto que a estas edades la presión del grupo puede llegar a ser insoportable. Puede haber chicos que no salgan a la calle porque van a reírse de sus "Adidas Paragüer", es decir, "para la huerta", o lo que es lo mismo, zapatillas baratas y sin marca.

MODAS Y PUBLICIDAD

MODAS Y PUBLICIDAD

ES MI ROPA

A los hijos hay que darles cierta libertad, sobre todo a un adolescente que está madurando. Elegir la ropa es un asunto de padres e hijos, pero sobre todo de hijos. Acompañarles de compras puede resultar muy prudente pero no con la idea de imponer unos gustos, sino de asesorar y apoyar. Porque puede ocurrir que la pasión por las marcas pueda ser más nuestra que suya. <p> En

principio, deberemos tender a que ellos decidan y sólo cortaremos por lo sano cuando se trate de ropa excesivamente cara, llamativa, etc. Incluso, dejándole que se atreva con una prenda para, una vez que comprobemos si la usa y cómo la usa, enseñarle a comprar.

¿CUÁNTO CUESTA?

Comprar una ropa de marca tiene sus ventajas. Por ejemplo, como puede comprobarse fácilmente, suelen durar más. Por eso, en principio, comprar marca suele conllevar comprar calidad. Y la calidad se paga... Acostumbrar a nuestro hijo a comprar ropa y complementos sin tener en cuenta el precio, puede llevarle a actitudes consumistas y caprichosas. <p> A pesar de que la familia pueda permitírselo, un chico o chica de estas edades debería contar con un armario reducido, con la ropa necesaria. Si ya tiene zapatillas de deporte, no tiene por qué comprarse o encapricharse con el último modelo aparecido en el mercado, aunque los anuncien a todo trapo o los lleve su mejor amigo. Llevarle de compras puede ser la mejor manera de enseñarles que la ropa cuesta dinero.

INICIATIVA PATERNA

El adolescente, con su idea de la independencia, reacciona muchas veces de forma muy drástica en sus planteamientos. Por ello, un buen consejo es el de "no quemarse" en discusiones que no llevan a nada. Madres y padres deben saber tratarlos. Así, por ejemplo, decir a una hija: - <i>Esta falda es tan corta que resulta indecente.</i> Puede ser motivo de una enconada discusión. Sin embargo decir: - <i>La falda es una monería, pero... ¿no crees que te ensancha las caderas?</i> El padre, con delicadeza, en estos casos puede aportar su postura desde el punto de vista masculino: - <i>Ten en cuenta que no sales sólo con chicas, sino que también hay muchachos y aun sin querer te mirarán de otro modo. Ellos merecen respeto.</i>

EN RESUMEN...

- Lo que se compra se usa. Antes de que tu hijo se decida a comprar algo ha de ver si esa ropa o esa marca va a pasarse de moda enseguida, si tiene la calidad suficiente... porque va a tener que usarla. <p> - Habrá que dar algo de libertad para que elijan su ropa, aunque si es más cara os gastéis menos dinero: podéis proponerle que decida, por ejemplo, entre unas zapatillas caras o unas más baratas, más una camisa de deporte. <p> - Si no hay peligro de caer en el consumismo y en la frivolidad, no importa comprar ropa de marca... pero cuesta dinero. De este modo, podéis acordar con él o ella que aporte de sus ahorros para superar la diferencia. <p> - El ambiente en el que van a usar la ropa es un factor importante que hay que tener en cuenta a la hora de comprar esas marcas o no. A veces es necesario contar con un vestuario de más "nivel" si existen un tipo de relaciones sociales. <p> - Con la ropa se emite un mensaje, por lo que cómo se viste y qué se viste ha de ocuparos un cierto tiempo sin llegar a obsesionarse. <p> - Al ir de compras, si tu hijo o hija tiende a rebelarse ante vuestras opiniones, puede ser interesante que le acompañe su hermana o hermano más mayor, o primos, de los que se fíe mucho más: ellos

pueden hacerle comprender mejor los criterios de ropas y marcas. <p> - Además, lo que compra tendrá que cuidarlo para que dure. Esa prenda ha costado más dinero y exigirá un trato de favor <p> - Si últimamente estáis teniendo encontronazos con vuestros hijos a causa de la ropa, podéis intentar un cruce de papeles. Es decir: la madre se encargará de la ropa de los hijos y el padre la de las hijas. A veces, esta idea tan sencilla evita conflictos y permite una aproximación más realista.

30 consejos a los padres de adolescentes

Todas las afirmaciones contenidas en este artículo fueron proferidas por jóvenes reales que intentaban dar unos consejos a sus propios padres, a través de una encuesta realizada en colegios.

- 1) "No dejéis que los niños pequeños vean demasiada televisión, porque si lo hacen adoptarán los malos ejemplos que se emiten y acabarán perdiéndoos el respeto" (chica de 17 años).
- 2) "Cuando quieras hablar a tus hijos de algún tema delicado -como el de las relaciones sexuales, por ejemplo- hazlo directamente. No andes mareando la perdiz porque lo único que conseguirás es ponerlos nerviosos los dos" (chico de 15 años).
- 3) "El castigo debería ajustarse a la ofensa cometida. Esto quiere decir que, a veces, los castigos físicos pueden ser necesarios" (chico de 15 años).
- 4) "Buscad cosas positivas de los hijos, en vez de encontrar constantemente modos distintos para reprimirles" (chico de 13 años).
- 5) "Sé constante en lo que digas; si tomas una decisión, mantenla" (chica de 15 años).
- 6) "Cocina para tu familia" (chica de 17 años que afirma que su madre nunca cocina, salvo en los días de fiesta).
- 7) "No digas tacos ni fumes, a no ser que quieras que tus hijos hagan lo mismo" (chica de 16 años).
- 8) "Establece una hora de llegada para las salidas de tus hijos. Hazles saber que lo haces porque les quieres y por su seguridad" (chica de 16 años).
- 9) "Juega con tus hijos; diviértete y ríete con ellos" (chica de 15 años).
- 10) "Padres: Decid a menudo a vuestras hijas que las queréis. Si no, buscarán ese cariño en los chicos o en sus amigos... y así nunca encontrarán la clase de amor que realmente necesitan" (chica de 15 años).
- 11) "No digas a tus hijos que lo que hacen son idioteces" (chico de 15 años).
- 12) "Enseña a tus hijos a cuidar de sus cosas y a preocuparse de sus hermanos" (chico de 15 años).
- 13) "Acepta el hecho de que los adultos no siempre tienen la razón. Si estás equivocado, admítelo" (chica de 15 años).

14) "No exijas demasiado a tus hijos para que sobresalgan por encima de los demás. Tienes que comprender que son jóvenes y necesitan disfrutar de la vida" (chica de 14 años).

15) "Enseña a tus hijos que un buen amigo comprendería que cuando dices no, quieres decir realmente no" (chica de 15 años).

16) "No le echés en cara a tu hijo constantemente lo que ha hecho mal anteriormente. Lo pasado, pasado está; y no puede cambiarse" (chico de 18 años).

17) "Siéntate con tus hijos para hablar simplemente con ellos. Hazles preguntas como: ¿Qué tal te fue en el colegio? ¿Hiciste algún amigo nuevo?" (chico de 16 años).

18) "No saques conclusiones precipitadas" (chica de 15 años)

19) "Elogia a tus hijos más a menudo: cuando digan la verdad, saquen buenas notas, vayan limpios... díles algo que les enorgullezca" (chica de 15 años).

20) "Apaga la televisión y atiende a tus hijos. No puedes seguir una conversación si sólo estás atento a tu programa favorito" (chica de 16 años que afirma que su madre se conoce de arriba abajo la programación de las cadenas pero que le cuesta recordar los cumpleaños de la familia).

21) "Cuando tus hijos sean pequeños ayúdales a que tengan sólo amigos valiosos; si dejas que se relacionen con malos amigos, pronto acabarán estropeándose ellos también" (chico de 16 años).

22) "Déjate involucrar en las actividades organizadas por el colegio de tus hijos. No basta con conocerlas y mostrarse interesado. El interés se demuestra dejándose involucrar en ellas" (chica de 15 años).

23) "Intenta no regañar a tus hijos delante de sus amigos" (chica de 15 años).

24) "Deja que tus hijos crezcan" (chica de 16 años).

25) "No renuncies a estar cerca de los adolescentes, incluso cuando ellos mismos intentan alejarte. Cuanto más se resistan, más te necesitan" (chica de 14 años).

26) "Nunca fuerces a tus hijos a decidir entre su padre o su madre" (chico de 15 años).

27) "Tienes que saber cómo controlar a tus hijos. No seas un padre dejado o fácil de convencer" (chica de 16 años).

28) "Enseña a tus hijos buenos modales, por ejemplo, la manera en que se sienta una dama o cómo un caballero abre la puerta a una señora" (chica de 16 años).

29) "Anima a tus hijos para que realicen actividades extraescolares" (chica de 17 años).

30) "Enseña a tus hijos que hay cosas que están bien y otras que están mal, y que cada acción conlleva una consecuencia negativa o positiva. Cuando hagan algo bien, recompénsales; cuando lo hagan mal, castígalos" (chico de 18 años).

EN RESUMEN...

- Al adolescente hay que **ofrecerle datos concretos** de su actuación: "¿te acuerdas que el otro día te fuiste sin despedirte?"... No se trata

de reñirle, ni de echarle en cara algo mal, sino de enfrentarle con su propia conducta. Por eso, también habrá que decirle lo bueno: "me he fijado que últimamente estás más alegre". <p> - Para ayudarlo a conocerse, lo primero que debemos saber es que se encuentran "atrapados" por sus sentimientos y emociones. Hay que procurar liberarle de esa tiranía y fomentar el pensamiento. Hay que ayudarlo a pensar por qué actúa de una determinada manera. <p> - No hay que darle conclusiones, sino darle posibilidades para conocerse. En vez de decirle "a ti lo que te pasa es...", "tú eres...", es mejor dejar la puerta abierta para que él llegue a la conclusión: "Piensa a ver si esto que has hecho merecía la pena". <p> - Aunque resulte difícil, es importante no mostrar únicamente consecuencias negativas del comportamiento del adolescente. Habría que proponerse, quizá, decirle algo positivo por cada crítica. <p> - En una buna película los adolescentes ven una vida desde fuera, con los problemas y dudas de los personajes. Por eso es más fácil juzgar y llegar a conclusiones y aprenden a juzgarse y a vivir. Sobre todo, si después se comenta. <p> - Lo mismo ocurre con un buen libro, pero a estas edades se lee mucho menos y tiene mucho más atractivo un medio audiovisual. <p> - Podemos utilizar sus temas de interés (chicas, marcas, actividades arriesgadas, diversión, cierto idealismo y rebeldía, deporte...) como punto de partida para temas más abstractos y que permitan profundizar más en su propio conocimiento. <p> - Durante la adolescencia, la figura del padre, en concreto, tiene un papel destacado, ejerce una mayor influencia. Por ello, podemos proponernos hablar semanalmente con cada hijo, si puede ser a solas. No se trata de grandes conversaciones, sino de charlar, procurando hablar en su idioma y casi siempre de temas poco trascendentes.

1. Cuando hablo con mi hijo, ¿paso más de un minuto diciendo cosas sin dejarle una oportunidad para hablar?
2. ¿Hablo de mí mismo y de mis intereses más tiempo de lo que escucho acerca de los intereses y problemas de mi hijo?
3. ¿Corrijo también en los temas poco importantes cuando pienso que las ideas de mi hijo están equivocadas?
4. Pienso que el que las cosas vayan bien (llegar puntual, sacar buenas notas) es más importante que comprender los sentimientos de mi hijo?
5. ¿Digo a veces cosas a mi hijo que, sin tener en cuenta mi intención, puedan ser interpretadas por él como insultos o como juicios poco favorables?
6. ¿Tiendo a ser dogmático o a imponer mis argumentos?
7. ¿Tiene mi hijo la sensación de que yo siempre tengo la razón?
8. ¿Tiene mi hijo la sensación de que mi tono de voz suena duro, desaprobador o paternalista?

9. ¿Me encuentro a veces sin saber o comprender lo que ha dicho mi hijo?

Los buenos modales

Es muy bueno que los niños aprendan idiomas, computación, deportes..., pero, ¿qué hay de ese joven a la hora de sentarse a la mesa?, ¿cómo recibe y despide a sus visitas? Y ¿qué tal es su conversación con sus padres y adultos?

Un segundo de distracción cuando el semáforo se ha puesto verde, basta para que los motorizados se cuelguen a la bocina o griten todo tipo de improperios con gestos ad hoc.

En el metro y en las microbuses los hombres, al ver subir a una mujer, se sumergen con pasión en su lectura o miran decididamente el paisaje -el túnel en el caso del metro- con tal de no dar el asiento.

Los jóvenes hablan a garabatos y el que no lo hace simplemente está "out". Y para qué decir de la "sentada". Ellas han olvidado que las piernas abiertas no son aconsejables cuando se viste falda y ellos creen que es normal que sus compañeras de estudio se sienten sobre sus piernas en vez de darles el lugar.

Existe consenso: hacen falta los buenos modales. No se trata de que añoremos un mundo de pompas y venias. Nada semejante. Consiste simplemente en que los actualmente poco ponderados buenos modales constituyen un pasaporte al éxito, porque tras el buen comer, correcto hablar y preciso comportamiento se disfrazan el quid de la convivencia: el respeto a los demás.

DAR EJEMPLO

Está claro que junto con la llegada de la adolescencia, los hijos se ponen rebeldes y adoptan un aire de suficiencia. Esto es natural y demuestra el crecimiento que están viviendo al reafirmar su personalidad. Sin embargo, como parte de ese proceso es necesario que asuman tres actitudes:

- Los valores esenciales no se cambian por moda o por edad.
- Criticar es natural en estos años, pero proponer soluciones positivas es siempre mejor.
- Ponerse en el lugar del otro.

Sin estos ingredientes, los adolescentes crecerán sin haber aprendido a manejarse bien socialmente. Carecerán de lo que se ha denominado "inteligencia social" -que es saber llegar a las personas en el momento adecuado y en la forma oportuna- tan útil en la vida personal y profesional.

La adolescencia es un período en que los jóvenes necesitan cerca a sus padres y los requieren como tales: en el papel de guías y dando ejemplo. ¿Qué sacan los padres con exigir buenas maneras si "pelan" descarnadamente a otros, pelean a gritos o mienten al no querer recibir una llamada telefónica que no se atreven a enfrentar?

Un caso patético, ocurrió en Reñaca hace un tiempo, cuando un potente auto se desvió a propósito de su pista para golpear y volcar a una moto -conducida por una pareja joven- que lo molestaba. El auto, conducido por un padre con cinco hijos a bordo, se dio a la fuga...

TRANSAR EL "ARITO", NO EL RESPETO

Juanita Balmaceda, encargada de la Unidad Técnica Pedagógica del Colegio Villa María Academy y profesora en esa institución, señala: "Es importante que los papás distingan entre lo que es una terquedad propia de la etapa, y lo que es ser mal educado. El aspecto estético de si usan el pelo más largo o un arito, puede disgustar, pero éstos son asuntos transables, comprendiendo que es propio de la juventud. Lo que no se debe transar nunca es el respeto a los demás. Porque en definitiva eso constituye el fondo de los buenos modales: la sensibilidad hacia los otros".

Una experta en el tema es Sylvia Gubbins de Bustamante, embajadora de Perú en Chile hasta el año 1985. Narra su experiencia: "Soy una convencida de que los niños no nacen conociendo la buena educación y es un deber de los padres instruirlos en ella. Creo que consiste básicamente en mostrarles la manera de tratar a la gente, a todos con igual consideración, desde un rey a un mendigo. En esto, hay forma y fondo, porque el saber agradecer, comportarse y conversar con los otros, demuestra cultura y respeto hacia el prójimo".

Juanita Balmaceda señala "Sin duda hemos vivido un cambio impresionante en los últimos años. Notamos un problema concreto: los niños no son formados en los buenos modales por sus familias, ante lo cual los colegios hemos tenido que ir asumiendo un rol que nunca antes nos había tocado y que incluye hasta el cómo comen los alumnos. Los papás deben poner atajo a los malos modales. Tienen que entender que ellos son conductores de sus hijos. Esto, además de ser una experiencia excepcional, también significa estar dispuesto a llevarse el maltrato y no sólo a ser siempre el compadre, sino un orientador".

SENSATEZ y SENTIMIENTOS

El adolescente tiende a vivir apasionadamente, pero hay que encauzar toda esa energía. Ellos en ocasiones, confundiendo la filosofía con que se toman la vida con la mediocridad. Por eso resulta apropiado ayudarles a llenar la vida con algo que les dé sentido, útil para ellos mismos y la sociedad. Todo lo contrario a una vida arrastrada y vulgar.

Sin duda, cada día la espontaneidad cobra un rol más preponderante en todo el proceso social. Gracias a ella, padres e hijos están más próximos, las generaciones se han acercado y comprendido mejor, e incluso es un valor que ayuda a la formación del propio carácter: hoy se considera fundamental moverse en un clima de confianza. Pero no es menos cierto que a veces, escudados en el "ser uno mismo", se atropella a los otros, sus sentimientos y su espacio. De ahí el sabio consejo: "Conviene añadir sensatez a la sinceridad para no caer en la idiotez sincera, que no por ser sincera, deja de ser idiota".

Lo anterior, en términos de diccionario, significa moderación, reflexión, cautela, ponderación... es decir, usar el sentido común y simplemente, ponerse en el lugar del otro. En otras palabras, el equilibrio del carácter exige una cuidadosa compensación entre los extremos.

Hay modales que se han hecho humo:

- Saludar con respeto a una persona mayor, lo que implica ponerse de pie cuando ésta entra a donde estamos.
- Dar el asiento a las personas mayores o mujeres embarazadas.
- Estar limpios a la hora de comer y comer bien, usando servilletas y cubiertos como se debe.
- Saber escuchar y no interrumpir a alguien cuando habla.
- Respetar la autoridad del profesor.
- No secretarse en público ni comentar las intimidades de la familia.
- Golpear ante una puerta cerrada.
- Colocar la televisión o la radio a volumen moderado.

- Ofrecer ayuda.

RITUALES FAMILIARES

Consejos para poner en práctica

Si bien los especialistas coinciden en que cada familia puede establecer sus propios rituales y ritos, recomiendan poner en práctica algunos para fortalecer los lazos del grupo.

Saludos: Importante que los miembros de una familia establezcan como un ritual el saludarse y despedirse siempre. Que los padres acostumbren darles un beso a cada hijo al llegar del trabajo, así como al momento de dormir.

Dar gracias: según los expertos, esto sólo puede ser parte de los hábitos diarios. Sin embargo, es importante que los padres inculquen a sus hijos dar las gracias a las personas que quieren y por alimentos que reciben. Al principio, los niños pueden verlo como algo ajeno, pero si los padres suelen hacerlo se acostumbrarán rápidamente a verlo como algo natural.

Cumpleaños: es importante que este tipo de eventos se transforme en algo significativo y que la familia se reúna en torno a él. Es bueno que cada año se tomen fotografías y luego se recuerde el momento. Es positivo crear un album de los cumpleaños.

Comida con participación de todos: establecer un día en la semana en que todos los integrantes de la familia participen activamente en la elaboración de la comida. Unos pueden poner la mesa, mientras otros ayudan en la cocina. Lo importante es que todos estén ahí. Es un buen espacio para conversar y saber lo que pasa con el resto de los integrantes del grupo.

Día de la Madre, del Padre o del Niño: más allá de los cuestionamientos que se hacen de estos eventos, es recomendable que la familia aproveche estos momentos para no sólo dar regalos y preocuparse del aspecto material, sino sólo para hacer del día algo especial para uno de los miembros de la familia.

Impulsar la caridad: enseñe a sus hijos que hay gente más necesitada y que es bueno ayudar, con lo que aprenderán a ser generoso. Es recomendable que al menos dos veces al año acudan juntos a un hogar o a un asilo y lleven las ropas que no usan u otra ayuda.

Visitar a los abuelos: acostumbre a sus hijos a visitar a sus abuelos. Esto ayudará a mantener el contacto entre ellos y a enriquecer la relación intergeneracional.

Verdiá

Lo que vale un amigo

Un día, cuando era estudiante de secundaria, vi a un compañero de mi clase caminando de regreso a su casa. Se llamaba Kyle. Iba cargando todos sus libros y pensé: "¿Por que se estará llevando a su casa todos los libros el viernes? Debe ser un empollón". Yo ya tenía planes para todo el fin de semana: fiestas y un partido de fútbol con mis amigos el sábado por la tarde, así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras caminaba, vi a un montón de chicos corriendo hacia él. Cuando lo alcanzaron le tiraron todos sus libros y le hicieron una zancadilla que lo tiró al suelo. Vi que sus gafas volaron y cayeron al suelo como a tres metros de él. Miró hacia arriba y pude ver una tremenda tristeza en sus ojos. Mi corazón se estremeció, así que corrí hacia él mientras gateaba buscando sus gafas. Vi lágrimas en sus ojos. Le acerqué a sus manos sus gafas y le dije: "Esos chicos son unos tarados, no deberían hacer esto". Me miró y me dijo: "Gracias". Había una gran sonrisa en su cara. Una de esas sonrisas que mostraban verdadera gratitud. Le ayudé con sus libros.

Vivía cerca de mi casa. Le pregunté por qué no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de una escuela privada. Yo nunca había conocido a alguien que fuera a una escuela privada. Caminamos hasta casa. Le ayudé con sus libros. Parecía un buen chico. Le pregunté si quería jugar al fútbol el sábado conmigo y mis amigos, y aceptó. Estuvimos juntos todo el fin de semana. Mientras más conocía a Kyle, mejor nos caía, tanto a mi como a mis amigos. Llegó el lunes por la mañana y ahí estaba Kyle con aquella enorme pila de libros de nuevo. Me paré y le dije: "Oye, vas a sacar buenos músculos si cargas todos esos libros todos los días". Se ríó y me dio la mitad para que le ayudara.

Durante los siguientes cuatro años nos convertimos en los mejores amigos. Cuando ya estábamos por terminar la secundaria, Kyle decidió ir a la Universidad de Georgetown y yo a la de Duke. Sabía que siempre seríamos amigos, que la distancia no sería un problema. El estudiaría medicina y yo administración, con una beca de fútbol.

Llegó el gran día de la Graduación. El preparó el discurso. Yo estaba feliz de no ser el que tenía que hablar. Kyle se veía realmente bien. Era uno de esas personas que se había encontrado a sí mismo durante la secundaria, había mejorado en todos los aspectos, se veía bien con sus gafas. Tenía más citas con chicas que yo y todas lo adoraban. ¡Caramba! algunas veces hasta me sentía celoso... Hoy era uno de esos días. Pude ver que él estaba nervioso por el discurso, así que le di una palmadita en la espalda y le dije: "Vas a estar genial, amigo". Me miró con una de esas miradas (realmente de agradecimiento) y me sonrió: "Gracias", me dijo.

Limpió su garganta y comenzó su discurso: "La Graduación es un buen momento para dar gracias a todos aquellos que nos han ayudado a través de estos años difíciles: tus padres, tus maestros, tus hermanos, quizá algún entrenador... pero principalmente a tus amigos. Yo estoy aquí para decirles que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir y, a este propósito, les voy a contar una historia". Yo miraba a mi amigo incrédulo cuando comenzó a contar la historia del primer día que nos conocimos.

Aquel fin de semana él tenía planeado suicidarse. Habló de cómo limpió su armario y por qué llevaba todos sus libros con él: para que su madre no tuviera que ir después a recogerlos a la escuela. Me miraba fijamente y me sonreía. "Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable". Yo escuchaba con asombro como este apuesto y popular chico contaba a todos ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonreían con esa misma sonrisa de gratitud.

En ese momento me di cuenta de lo profundo de sus palabras: "Nunca subestimes el poder de tus acciones: con un pequeño gesto, puedes cambiar la vida de otra persona, para bien o para mal. Dios nos pone a cada uno frente a la vida de otros para impactarlos de alguna manera".

La maestra

Se contaba hace muchos años una historia sobre una profesora de Primaria. Su nombre era Sra. Thompson. Cuando se ponía de pie frente a su clase de 5º grado en el primer día de colegio, decía una mentira a los niños. Como muchos maestros, ella miraba a sus estudiantes y decía que los quería a todos por igual.

Pero eso era imposible, porque ahí, en la primera fila, hundido en su asiento, estaba un pequeño llamado Teddy Stoddard. La Sra. Thompson había vigilado a Teddy el año anterior y se dio cuenta de que no jugaba con los otros niños, que sus ropas estaban sucias y que constantemente necesitaba un baño. Y Teddy podía ser desagradable. Llegó al punto que la Sra. Thompson de hecho se complacía en marcar sus apuntes con una ancha pluma roja, haciendo bien delineadas X y poniendo un gran "MD" en la parte superior de las hojas.

En la escuela donde enseñaba la Sra. Thompson, ella fue requerida para revisar el expediente de cada niño y dejó el de Teddy para lo último. Sin embargo, cuando revisó su expediente, se llevó una sorpresa.

La maestra de primero de Teddy escribió, "Teddy es un niño brillante, de pronta risa. Hace su trabajo pulcramente y tiene buenos modales, da alegría tenerlo cerca."

Su maestra de segundo escribió, "Teddy es un excelente estudiante, apreciado por sus compañeros de clase, pero está apenado porque su madre tiene una enfermedad terminal y la vida en su hogar debe ser una pugna."

Su maestra de tercero escribió, "La muerte de su madre ha sido dura para él. Intenta hacer lo mejor, pero su padre no muestra mucho interés y su vida familiar pronto le afectará si no se toman medidas."

Su maestra de cuarto escribió, "Teddy está distraído y no muestra mucho interés por la escuela. No tiene muchos amigos y a veces se duerme en clase."

Ahora la Sra. Thompson se dio cuenta del problema y se avergonzó de sí misma. Se sintió peor incluso cuando sus estudiantes le llevaron sus regalos de Navidad, envueltos en bellos lazos y brillante papel, excepto el de Teddy. Su regalo estaba chapucosamente envuelto en el pesado papel marrón que obtuvo de una bolsa de comestibles. A la Sra. Thompson le inquietó abrirlo en mitad de los otros regalos. Algunos de los niños empezaron a reír cuando encontró un brazalete de circonitas al que le faltaban algunas piedras, y una botella llena hasta la cuarta parte de perfume. Pero acalló la risa de los niños cuando exclamó lo bonito que era el bracelete, a la vez que se lo ponía, y se aplicó algo de perfume en la muñeca.

Teddy Stoddard se quedó ese día después de clase justo lo suficiente para decir, "Sra. Thompson, hoy huele usted justo como mi mamá solía hacerlo."

Después de que los niños se fueran, ella lloró durante casi una hora.

Desde ese preciso día, la Sra. Thompson puso especial atención con Teddy. Mientras trabajaba con él, su mente parecía volver a la vida. Cuanto más lo animaba, más rápido respondía él. Al final del año, Teddy había llegado a ser uno de los niños más inteligentes de clase y, a pesar de su mentira de que ella quería a todos los niños por igual, Teddy se convirtió en uno de los "favoritos de la maestra"

Un año más tarde, encontró una nota bajo su puerta, de Teddy, diciéndole que todavía era la mejor maestra que había tenido en toda su vida. Pasaron seis años antes de que le llegara otra nota de Teddy. Entonces le escribió que había acabado la Secundaria, el tercero de su clase, y que ella todavía era la mejor maestra que había tenido en toda su vida.

Cuatro años después, le llegó otra carta, diciendo que aunque las cosas habían sido duras a veces, permaneció en el colegio, perseveró y pronto obtendría su graduado con los mayores honores. Aseguraba a la Sra. Thompson que ella todavía era la mejor maestra que había tenido en toda su vida y su favorita.

Pasaron cuatro años más y llegó otra carta. Esta vez explicaba que después de haber obtenido su título de Bachiller, decidió ir un poco más allá. La carta explicaba que ella era todavía la mejor y favorita maestra que había tenido nunca. Pero ahora su nombre era un poco más largo: la carta estaba firmada, Doctor Theodore F. Stoddard.

La historia no acaba aquí. Todavía recibió otra carta esa primavera. Teddy decía que había conocido a una chica y que iba a casarse. Explicaba que su padre había muerto hacía un par de años y se preguntaba si la Sra. Thompson aceptaría sentarse en la boda en el sitio que usualmente estaba reservado para la madre del novio. Por supuesto, la Sra. Thompson lo hizo. ¿Y sabes qué? Lució el brazalete, aquel al que le faltaban varias circonitas. Y se aseguró de ponerse el perfume que Teddy recordaba que su madre llevaba en su última Navidad juntos. Se abrazaron y el Dr. Stoddard susurró en el oído a la Sra. Thompson, "Gracias, Sra. Thompson por creer en mí. Muchas gracias por hacerme sentir importante y mostrarme que yo podía hacer que las cosas fueran diferentes." La Sra. Thompson, con lágrimas en los ojos, susurró a su vez. Dijo, "Teddy, estás totalmente equivocado. Tu fuiste el que me enseñó a mí a hacer las cosas diferentes. Yo no sabía cómo enseñar hasta que te conocí." (Elizabeth Silance Ballard, tomado de de www.andaluciaglobal.com/hadaluna)

Diálogo y naturalidad. Virtudes familiares

Es mejor no comenzar una conversación -recomienda Lluís Cassany - si no nos sentimos con capacidad de acabarla con serenidad, pase lo que pase, diga lo que diga. Baja la guardia. No le respondas: "porque sí", ni "porque soy tu padre", ni "mientras estés en esta casa".

Razona tu orden, aunque él no lo acepte. Hazle reflexionar sobre el porqué de sus ideas. No seas paternalista ni autoritario.

No grites
y no permitas que él grite.
Si gritas,
permite que él grite.

En las ideas no cabe la imposición. Hay que saber suscitarlas en él sin avasallar. Debemos aprender a dialogar sin pretender rebatir de forma contundente al interlocutor, sin pretender sentar cátedra, porque puede echarse todo a perder por culpa de ese querer concluir triunfadoramente.

Es mejor que no haya vencedor ni vencido, sino que, en un intercambio de impresiones positivo, huyendo desde el principio de planteamientos de debate

Verdiá

dialéctico, se llegue de la mano a conclusiones útiles. Se trata de charlar y enriquecerse mutuamente con ideas y modos de ver distintos a los nuestros.

—Oye, que en mi familia no son todo peleas...

Ya me imagino, pero a veces son unas pocas peleas las que deterioran el ambiente familiar, y hay que saber evitarlas. Y esos temas más conflictivos, que separan, habrá que tratarlos alguna vez, pero con prudencia y sin abusar, que ya suelen salir bastante sin necesidad de buscarlos.

Si no se ha comenzado antes, es la hora de dedicar tiempo a cada hijo en particular. Recuerdo una madre muy sensata que se había impuesto a sí misma como norma no dejar pasar ni un día sin haber tenido al menos un momento de conversación personal confiada con cada uno de sus hijos.

Naturalidad. Sencillez. Ausencia de afectación. Espontaneidad. Llaneza. La naturalidad llevará a que los hijos estén relajados y distendidos en nuestra presencia.

Franqueza y no querer aparentar son claves para la confianza y la cordialidad familiar.

Para lograr ese clima, es necesario que los padres:

- Encuentren tiempo para estar y hablar con los hijos, que son más importantes que los amigos, que el trabajo, que el descanso.
- Les escuchen con atención. Para ello es buena medida, por ejemplo, que se propongan comer y cenar toda la familia juntos y con la televisión apagada.
- Se esfuercen por comprenderlos, poniéndose en su lugar.
- Sepan reconocer la parte de verdad -o la verdad entera- que pueda haber en alguna de sus rebeldías.
- Aprendan a decirles que no, sin herir, ni producir dramas.
- Les enseñen a razonar y a tener criterio.
- No les impongan sistemáticamente una conducta, sino que les muestren los motivos que la aconsejan.
- Respeten su libertad, pues no hay verdadera educación sin responsabilidad personal, ni responsabilidad sin libertad.

Y para ello, también es importante que los hijos puedan observar esa misma armonía en sus padres, porque vean que:

- Hay un diálogo fluido entre los cónyuges que evita los enfados y resuelve con buena voluntad las naturales diferencias.
- No se presenta ese infantil intento de supremacía ante el marido o la mujer, ni se desautorizan el uno al otro.
- No usan de palabras fuertes o autoritarias entre ellos.

Sin embargo, a veces no quedará más remedio que pasar un mal rato para resolver una situación cuya solución no debe ya aplazarse. Y habrá entonces que agotar la verdad, y entrar a fondo. Será un mal rato para ambos, pero para los dos igualmente necesario.

Otra preocupación que han de tener los padres es la de luchar contra la excesiva monotonía familiar. Tener ideas que hagan que los hijos se diviertan en casa, iniciativas que rompan la rutina y faciliten el descanso:

- una salida al campo,
- una visita cultural,
- un extraordinario en la comida,
- un juego divertido,
- una buena película,
- o lo que sea.

Que haya en la casa:

- gratificaciones recíprocas;
- respeto a todos, buenos modales y deseos de agradar;
- delicadeza en el trato, sin permitir discusiones tontas, peleas, groserías ni palabras inadecuadas;
- detalles de servicio a los demás;
- cuidado de la limpieza y la urbanidad;
- ideas y recursos para animar y estimular a todos.

Es además buena forma de hacer que no busquen fuera lo que deben encontrar en casa.

Alegría, optimismo y buen humor. El caso de Raúl

Verdiá

Nada entristece tanto a un hijo como la frialdad de sus padres, el talante hastiado o desagradable.

Estar de buen humor no cuesta tanto, y además es muy gratificante para todos. Hay que esforzarse por sonreír, aunque a veces se haga difícil. Así acabará por enraizarse en el carácter un profundo y estable sentido del humor.

La tristeza no es productiva, no libera en nada de los problemas, y en muchas ocasiones hace pagar la factura a quienes conviven con nosotros, que no tienen culpa ninguna.

La falta de optimismo suele ser defecto del carácter que va unido a una falta de realismo que impide captar lo positivo de las personas y las situaciones.

El chico necesita veros de buen humor. "Mi padre me pega por nada". "Mi madre siempre está de mal humor".

No seáis de esos padres trágicos, insoportables, que ni conocen ni dejan conocer la alegría en el hogar.

Ni de esos padres tristes, irascibles, para quienes todo es objeto de bronca.

Ni de aquellos otros, envarados y fríos, secos, demasiado autoritarios, a quienes los hijos jamás les hablan de sus pequeños problemas, no les cuentan nada.

Ni como aquellos otros, cuyos hijos interrumpen secamente sus juegos cuando les oyen llegar a casa, porque les tienen miedo, porque saben que llegará con la misma mala cara de siempre, y se esconderá detrás del periódico, o quedará absorto ante la televisión, y saben que le molesta el más pequeño ruido que se produce.

Son padres que así viven "tranquilos", a quienes nadie chista en su mesa, que hablan y todos les escuchan, que siempre se acatan sus órdenes..., pero que nunca se ganarán el afecto de sus hijos ni lograrán que crezcan con un carácter enérgico.

—Creo que estas hablando de padres de otra generación. Ahora quedan pocos así.

Tienes razón, pero lo digo porque creo que aún quedan demasiados, más de lo que parece, y que con esa actitud arruinan su vida y la de su familia.

El sentido del humor es una postura ante la vida gracias a la cual se cuenta

con recursos para sobreponerse ante los problemas, contrariedades y disgustos que nos sobrevengan.

El optimismo es un multiplicador de nuestra fuerza interior. Cuando falta, todo se ve oscuro y difícil, envuelto por el desaliento. Hay que aprender, nosotros primero, y, luego, enseñar a los hijos, a disfrutar de la vida, no a base de frivolidad, sino sabiendo valorar tantas cosas positivas que nos vienen cada día y por las que deberíamos estar alegres.

Tener ese sentido del humor supone poseer señorío sobre los acontecimientos, un dominio sobre uno mismo que hace posible mantenerse firme ante las adversidades, con elegancia, en la vida cotidiana.

Recuerdo que en una ocasión hablé con un matrimonio que vino al colegio preocupado por la falta de rendimiento escolar de su hijo. Raúl -así se llamaba- estaba triste y sin ilusión, se había vuelto bastante introvertido y a veces incluso agresivo. Y él no era así antes.

Tras una breve conversación, quedó claro el problema. Había una causa, como siempre sucede, y en este caso era sencilla y directa. Surgió enseguida en la conversación, porque necesitaban un desahogo. La madre explicó que su padre había fallecido en un accidente de tráfico hacía unos meses, y les había afectado mucho esa pérdida, pues vivía en su casa y estaban muy unidos a él.

A esto se había añadido el disgusto del reciente matrimonio de su hija mayor con una persona que no era de su agrado. El ambiente de la casa se había ido enrareciendo. Apenas discutían antes, y ahora era cosa frecuente. Cualquier tontería era causa de tensiones.

Eran conscientes de que la situación no conducía a nada, pero se les había venido encima casi sin darse cuenta. Raúl se había resentido enseguida, en el carácter y en los estudios.

Estaban todos muy tristes y no sentían nada que les llevara a estar alegres. "Así -decían-, no vamos a conseguir nada, pero tampoco vamos a ponernos a dar saltos de alegría. Sería algo antinatural, un poco hipócrita."

Enseguida comprendieron que esa última conclusión era equivocada. Si no iban a conseguir nada por la vía del pesimismo y la amargura, lo mejor era que se plantearan positivamente cambiar el ambiente de la casa.

Como suele suceder, el hecho de hablar con confianza hace que las cosas se vean con más perspectiva y casi se arreglen solas. Ellos mismos se plantearon la cuestión, y resolvieron aplicarse una sencilla terapia de buen humor para combatir esa inercia de dejarse envolver por la tristeza, que amenazaba

arruinar a la familia.

Con un planteamiento un poco más trascendente y sobrenatural de la muerte, un esfuerzo por aceptar las decisiones libres de su hija ya mayor, y por afrontar el futuro con alegría, pese a las contrariedades, las cosas mejoraron notablemente en poco tiempo, y Raúl lo acusó enseguida, volviendo a su buen rendimiento anterior.

Felicidad y egoísmo. Educación en la generosidad

Muchos expertos en educación señalan la edad de diez o doce años como el principio de las relaciones de amistad realmente desinteresadas. Hasta entonces, más que amigos, tenía compañeros de juegos.

Ahora empieza ya a entender la amistad de otra manera, y descubre con mucha mayor profundidad lo gratificante de pensar en los demás. Pero hay que ayudarles en este camino de salida del egocentrismo infantil.

Y enseñarles de modo práctico a que comprendan que los grandes enemigos de la felicidad son el egoísmo y la soberbia.

Porque los chicos a veces tienen unas manifestaciones de egoísmo asombrosas. A lo mejor les molesta que otros disfruten más que ellos, o les cuesta prestar o compartir, o ayudar, o preocuparse de los demás. Hay que hacerles ver lo poco lógico de esos sentimientos, y que comprendan que todos, con nuestra capacidad de hacer el bien a los que nos rodean, tenemos un tesoro que repartir; y que si no lo entregamos se pierde, para nosotros y para los demás.

Que sepan buscar la felicidad de los demás, que además es uno de los caminos más directos para lograr la propia.

Al oír la descripción del egoísta, a todos nos repugna, o le compadecemos, o sentimos una mezcla de las dos cosas. Pero lo malo es que, a pesar de eso, todos tendemos al egoísmo.

Deberíamos preguntarnos con frecuencia, por ejemplo, si reparamos en los sufrimientos de los demás. Y preguntarnos inmediatamente si el chico lo hace también, porque ése es uno de los grandes secretos de la felicidad: descubrir al prójimo, salir de sí mismo, darse cuenta de que hay a nuestro alrededor hombres que sufren, siquiera un poco, pero a los que podemos ayudar mucho.

Verdiá

Cualquiera de nosotros que no encontrase en su camino hombres que sufren, debería pensar si no será un egoísta encerrado en sí mismo. Porque la vida está llena de gente falta de compañía, de afecto, de verdad; de gente herida por la soledad, por su propio difícil corazón.

A nuestro alrededor, y alrededor del chico, hay personas que necesitan ayuda, y sería interesante que cada uno de nosotros viese si no se ha acostumbrado tanto a disculparse, a estar atento sólo a sus propias heridas, que tiene tan arraigado ya el hábito de dar un rodeo y pasar de largo que le parece que a su alrededor no hay nadie necesitado.

A veces sorprende en los chicos su indiferencia ante el dolor ajeno, y casi siempre es porque no se les ha sabido despertar esa sensibilidad. Hay que lograr que no viva cerrado en sí mismo. Que, además de hablar y contar lo que le gusta, aprenda a escuchar lo que les gusta contar a los demás. Que se interese sinceramente por lo ajeno...

—Y si no siente un interés sincero, no se va a poner uno a hacer el hipócrita, ¿no?

Ser educado o pensar en los demás no es hacer el hipócrita. Debe adquirir ese hábito de preocuparse por los demás, de procurar ser agradable. Cuando la vida se desarrolla sobre esas coordenadas, hacer eso llega a ser algo que sale natural, sin hacer el hipócrita. Ese es el objetivo.

Debe aprender, como nosotros, a esforzarse por ser simpático y afable. Es triste que tantos hombres y mujeres hagan esfuerzos costosísimos por adelgazar unos kilos o mejorar su aspecto externo, y sin embargo no se esfuerzen lo más mínimo por ser agradables, pese a ser algo que repercute mucho más en la buena imagen (y sobre todo en la felicidad propia y ajena).

Para ser agradable
es preciso salir de uno mismo
y observar a los demás.

Y el chico no lo aprenderá a base de sermones, sino respirando ese ambiente en su propia casa. Viendo que se habla bien de la gente, que se escucha con paciencia, que se eligen los temas de conversación que gustan a los demás, etc.

Es como yo

Mi hijo hace poco llegó a este mundo, de manera normal... pero yo tenía que trabajar, tenía tantos compromisos... Mi hijo aprendió a comer cuando menos

Verdiá

lo esperaba. Comenzó a hablar cuando yo no estaba. A medida que crecía, me decía: "Papá, algún día seré como tú ¿Cuándo regresas a casa, papá?". "No lo sé, hijo mío, pero cuando regrese jugaremos juntos..., ya lo verás". Mi hijo cumplió diez años y me decía: "Gracias por la pelota, papá. ¿Quieres jugar conmigo?". "Hoy no, hijo mío, que tengo mucho que hacer." "Está bien papá, otro día será", y se fue sonriendo, y siempre en sus labios las palabras: "Yo quiero ser como tú. ¿Cuándo regresas a casa, papá?". "No lo sé, hijo, pero cuando regrese jugaremos juntos..., ya lo verás." Mi hijo regresó de la universidad, hecho todo un hombre. "Hijo, estoy muy orgulloso de ti. Siéntate y hablemos un poco." "Hoy no, papá, tengo compromisos...; por favor, préstame el coche para ir a visitar a unos amigos." Ahora me he jubilado y mi hijo vive en un barrio cercano. Hoy le he llamado: "Hola, hijo mío, quiero verte." "Me encantaría, papá, pero es que no tengo tiempo...; tú sabes, el trabajo, los niños...; pero gracias por llamar, fue estupendo hablar contigo." Al colgar el teléfono me di cuenta que mi hijo había cumplido su deseo, era exactamente como yo.

La vida es bella

Un muchacho vivía sólo con su padre, ambos tenían una relación extraordinaria y muy especial. El joven pertenecía al equipo de fútbol americano de su colegio. Habitualmente no tenía oportunidad de jugar. En fin, casi nunca. Sin embargo, su padre permanecía siempre en las gradas haciéndole compañía. El joven era el más bajo de la clase cuando comenzó la secundaria e insistía en participar en el equipo de fútbol del colegio. Su padre siempre le daba orientación y le explicaba claramente que "él no tenía que jugar fútbol si no lo deseaba en realidad". Pero el joven amaba el fútbol, no faltaba a ningún entrenamiento ni a ningún partido, estaba decidido en dar lo mejor de sí, se sentía felizmente comprometido. Durante su vida en secundaria, lo recordaron como el "calentador de banquillo", debido a que siempre permanecía allí sentado. Su padre, con su espíritu de luchador, siempre estaba en las gradas, dándole compañía, palabras de aliento y el mejor apoyo que hijo alguno podría esperar. Cuando comenzó la Universidad, intentó entrar al equipo de fútbol. Todos estaban seguros que no lo lograría, pero acabó entrando en el equipo. El entrenador le dio la noticia, admitiendo que lo había aceptado además por cómo él demostraba entregar su corazón y su alma en cada una de los entrenamientos, y porque daba a los demás miembros del equipo mucho entusiasmo. La noticia llenó por completo su corazón, corrió al teléfono más cercano y llamó a su padre, que compartió con él la emoción. Le enviaba en todas las temporadas todas las entradas para que asistiera a los partidos de la Universidad. El joven deportista era muy constante, nunca faltó a un entrenamiento ni a un partido durante los cuatro años de la Universidad, y nunca tuvo oportunidad de participar en ningún partido. Era el final de la temporada y justo unos minutos antes de que comenzará el primer partido de las eliminatorias, el entrenador le entregó un telegrama. El chico lo tomó y

Verdiá

después de leerlo quedó en silencio. Tragó muy fuerte y temblando le dijo al entrenador: "Mi padre murió esta mañana. ¿No hay problema de que falte al partido hoy?". El entrenador le abrazó y le dijo: "Toma el resto de la semana libre, hijo. Y no se te ocurra venir el sábado". Llegó el sábado, y el juego no iba bien, se acercaba el final del partido e iban perdiendo. El joven entró al vestuario y calladamente se colocó el uniforme y corrió hacia donde estaba el entrenador y su equipo, quienes estaban impresionados de ver a su luchador compañero de regreso. "Entrenador, por favor, permítame jugar... Yo tengo que jugar hoy", imploró el joven. El entrenador pretendió no escucharle, de ninguna manera él podía permitir que su peor jugador entrara en el cierre de las eliminatorias. Pero el joven insistió tanto, que finalmente el entrenador sintiendo lastima lo aceptó: "De acuerdo, hijo, puedes entrar, el campo es todo tuyo". Minutos después, el entrenador, el equipo y él público, no podían creer lo que estaban viendo. El pequeño desconocido, que nunca había participado en un partido, estaba haciendo todo perfectamente brillante, nadie podía detenerlo en el campo, corría fácilmente como toda una estrella. Su equipo comenzó a ganar, hasta que empató el juego. En los segundos de cierre el muchacho interceptó un pase y corrió todo el campo hasta ganar con un touchdown. Las personas que estaba en las gradas gritaban emocionadas, y su equipo lo llevó a hombros por todo el campo. Finalmente, cuando todo terminó, el entrenador notó que el joven estaba sentado callado y solo en una esquina, se acercó y le dijo: "¡Muchacho, no puedo creerlo, estuviste fantástico! ¿Cómo lo lograste?". El joven miró al entrenador y le dijo: "Usted sabe que mi padre murió. Pero... ¿sabía que mi padre era ciego?". El joven hizo una pausa y trató de sonreír. "Mi padre asistió a todos mis partidos, pero hoy era la primera vez que él podía verme jugar... y yo quise mostrarle que si podía hacerlo".

Parte del regalo

Una niña en África le dio a su maestra un regalo de cumpleaños. Era un hermoso caracol. "¿Dónde lo encontraste?", preguntó la maestra. La niña le dijo que esos caracoles se hallan solamente en cierta playa lejana. La maestra se conmovió profundamente porque sabía que la niña había caminado muchos kilómetros para buscar el caracol. "No debiste haber ido tan lejos sólo para buscarme un regalo", comentó. La niña sonrió y contestó: "Maestra, la larga caminata es parte del regalo".

¿Te puedo comprar una hora?

El hombre llegó del trabajo a casa otra vez tarde, cansado e irritado, y encontró a su hijo de cinco años esperándolo en la puerta. "Papá, puedo preguntarte algo?" "Claro, hijo, el qué?" respondió el hombre.

"Papá, ¿cuánto dinero ganas por hora?" "¿Por qué lo preguntas?, dijo un tanto

Verdiá

molesto. "Sólo quiero saberlo. Por favor dime cuánto ganas por hora", suplicó el pequeño. "Si quieres saberlo, gano 20 dólares por hora".

"Oh", repuso el pequeño inclinando la cabeza. Luego dijo: "Papá, ¿me puedes prestar 10 dólares, por favor?". El padre estaba furioso. "Si la razón por la que querías saber cuánto gano es sólo para pedirme que te compre un juguete o cualquier otra tontería, entonces vete ahora mismo a tu habitación y acuéstate. Piensa por qué estás siendo tan egoísta. Trabajo mucho, muchas horas cada día y no tengo tiempo para estos juegos infantiles".

El pequeño se fue en silencio a su habitación y cerró la puerta. El hombre se sentó y empezó a darle vueltas al interrogatorio del niño. "¿Cómo puede preguntar eso sólo para conseguir algo de dinero!". Después de un rato, el hombre se calmó y empezó a pensar que había sido un poco duro con su hijo. Quizás había algo que realmente necesitaba comprar con esos 10 dólares y, de hecho, no le pedía dinero a menudo. Fue a la puerta de la habitación del niño y la abrió.

"¿Estás dormido, hijo?", preguntó. "No, papá. Estoy despierto" respondió el niño. "He estado pensando, y quizá he sido demasiado duro contigo antes. Ha sido un día muy largo y lo he pagado contigo. Aquí tienes los 10 dólares que me has pedido".

El niño se sentó sonriente: "¡Oh, gracias, papá!", exclamó. Entonces, rebuscando bajo su almohada, sacó algunos billetes arrugados más. El pequeño contó despacio su dinero y entonces miró al hombre, el cual, viendo que el niño ya tenía dinero, empezaba a enfadarse de nuevo. "¿Por qué necesitabas dinero y ya tenías?", refunfuñó el padre.

"Porque todavía no tenía bastante, pero ahora sí tengo. Papá, ahora tengo 20 dólares..., ¿puedo comprar una hora de tu tiempo?".

El amor agudiza todos los sentidos, menos el común.

El amor es aquello que uno ha vivido con otra persona.

El amor es como el violín, su música cesa de vez en cuando, pero sus cuerdas están allí, para siempre.

El amor es el único juego en que los participantes no se quejan por falta de luz.

El amor más fuerte, más puro no es el que sube desde la impresión, sino el que desciende desde la admiración.

Verdiá

El amor no es una represa que nunca se vacía por completo. Es más bien un manantial cuyas aguas, cuanto más tiempo y más lejos corran, más profundas y claras se harán.

El amor no tiene edad. está naciendo siempre.

El amor sólo puede emerger cuando hay un total abandono de uno mismo.

Amor: única llama que me queda de Dios en el sendero cierto de lo incierto.

Cuando la quieres para ti, la quieres. Cuando te quieres para ella, la amas.

Cuando piensas en ti, quieres. Cuando piensas en ella, amas.

Un cumplido es un rayo de sol verbal.