

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Gerencia Holística
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, ansiedad y depresión

www.educacionysaludholística.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

GERENCIA DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE diciembre 2016

FAMILIA DONDE REINA LA COMPRENSIÓN, PAZ Y ARMONÍA

En el enfoque holístico, se entiende por estilo de comunicación consciente en el hogar, a las actitudes y conductas que de manera ecuánime y complementaria mantienen una recíproca relación Ganar-Ganar, fomentadora de paz y armonía entre los miembros de una familia que con sinergia viven bajo el mismo techo. Es la base de la comunicación eficiente o saludable, mantenerla depende del libre albedrío de cada persona y de su Nivel de consciencia.

Un estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento que se desarrolla mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano. **Las actitudes y conductas que se establecen en la comunicación, influyen directamente en el bienestar del hogar.** El estilo de comunicación consciente se establece desde el Ser.

Los hábitos de comunicación inconsciente son reacciones condicionadas que mantienen el círculo vicioso de sufrimiento.

Objetivos

Al finalizar este capítulo, se espera que usted como participante activo de su proceso de evolución de consciencia adquiera el conocimiento para desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas de:

1. Establecer un estilo de comunicación consciente con sinergia entre todos miembro de su hogar.
2. Ser un líder creativo en cualquier situación que le corresponde experimentar, utilizando como laboratorio de experimentación significativa a su familia.
3. Aportar soluciones creativas complementadas para de manera sinérgica y eficiente resolver dificultades o problemas que conduzcan a un mayor disfrute de la armonía, amor y paz del hogar.

Hogar.

Corresponde a la morada o domicilio donde habita un Ser humano. El principal hogar es el cuerpo que sirve de morada y vehículo al espíritu, quien lo conduce por medio de la mente. Analógicamente se puede comparar al **Ser humano** como un hogar: lo **humano** corresponde a la infraestructura material de la vivienda y el **Ser** a las personas que habitan y le dan sentido de existencia. Es prioritario establecer una relación de comprensión, aceptación y amor con uno mismo para poder realizarla con los semejantes.

Si no me comprendo, amo y acepto. ¿Cómo puedo establecer una comunicación consciente con mis Seres amados?

El hogar también puede ser visto como la integración del conjunto conformado por la vivienda y los miembros de una familia o compañeros que viven bajo un mismo techo y comparten áreas vitales comunes.

En el universo el planeta tierra es la gran vivienda de los terrícolas. Si se quiere conocer el nivel de aceptación, armonía y amor que usted mantiene en su interior, observe como está organizada su habitación. Como cuida y mantiene su entorno es un reflejo en espejo de lo que la amorosa relación que realiza consigo mismo. Su manera de vestir y cuidado personal también es una expresión neuropsicológica de lo que está pasando en su interior, que se ejemplifica en los colores de su ropa. Es una forma de llamar la atención o para expresar el nivel de armonía y paz interior. Humildad, humildad y **más humildad**, es lo que realmente falta para ser honesto y auténtico con uno mismo.

El hogar es la primera y más importante escuela para la educación integral del Ser humano. Los hijos aprenden más por medio del ejemplo vivencial que observan en los adultos significativos que los guía y un buen ejemplo vivencial forma más que mil figuras y un millón de sermones. Por ello es prioritario un estilo de comunicación consciente.

Efecto neurolingüístico de los colores.

Al igual que cada gesto o palabra tiene un efecto en nuestra mente reactiva y por ende sobre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, según nuestro sistema de creencias. También los colores tienen una influencia sobre usted o proyecta parte de su imagen. Además los mismos se pueden asociar para facilitar el aprendizaje por medio de los mapas mentales o combinando los colores con la Programación neurolingüística (PNL). El efecto de cada color se describe a continuación para que los aproveche con creatividad.

ROJO	Excitación, actividad, estímulo, calor, energía, pasión, sexualidad, dinamismo, decisión, vitalidad y tentación, orgánico, atracción física. Invita a la acción y facilita que la información se internalice y practique, con lo que se adquieren más rápidamente los hábitos.
NARANJA	Alegría, gozo, antidepresivo y vitalizador; favorece las relaciones sociales y la cooperación entre las personas
AMARILLO	Eleva la mente y el espíritu humano, favorece el autocontrol interior y equilibrio emocional, la mente abierta, el buen carácter, es el color del intelecto o la inteligencia. Está relacionado con la productividad, los tesoros
VERDE	Es el color de la intuición, la sabiduría, estabilidad, crecimiento, esperanza y favorece la tranquilidad.
AZUL	Amor, calma, afecto, relajante frente al entorno, seguridad, felicidad, lo celeste
VIOLETA	Elevación espiritual, espiritualidad, autoestima, creatividad, equilibrador y ayuda a despejar las dudas
MAGENTA	Produce efecto humanizado, equilibra la mente y favorece la armonía interior
ROSADO	Amor, espiritual o incondicional, optimismo, esperanza, delicadeza y fragilidad
BLANCO	Espiritualidad, pureza, paz interior, inocencia, equilibrio interior, protege contra las agresiones, sabiduría, favorece el bienestar común
NEGRO	Es un color estimulante a los extremos positivos o negativos, inconformidad, conflictividad oscuridad interior
GRIS	Auto negación, evasión, no compromiso, depresivo, deseo dar lastima, negativismo, impotencia
MARRÓN	Compromiso hasta el sacrificio, nos apega a la tierra y a las cosas materiales

La predominancia de los colores que usted utiliza para vestirse, pintarse o pintar refleja mucho de su actitud ante la vida o la imagen que tiene de sí mismo. Es recomendable mantener una congruencia entre sus principios, metas y propósito de vida emocional y los colores que se utilizan al menos para vestir.

Hábitos inconscientes y estilo de comunicación consciente

El estilo de comunicación consciente siempre está respaldado por un proyecto de vida claro, a través del cual, el individuo, de manera comprensiva tiene el propósito de fomentar el disfrute del bienestar y la elevación del Nivel de consciencia, sobre todo con los participantes de su hogar. Así, cada persona aprende a establecer conductas conscientes fomentadoras de la salud, conocidos como factores protectores de la buena comunicación. De manera que confiando en su potencialidad mantiene una adecuada autoestima y satisface con eficiente comunicación y trabajo sus necesidades.

Los hábitos de comunicación, son costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo en la niñez, son reforzados por la constante repetición de una misma actitud o conducta, que generalmente están asociadas al temor y son transmitidas de una a otra generación. En los casos de psicoterapia se observa claramente que los mismos patrones son transgeneracionales y de manera inconsciente se repiten en cada miembro del árbol genealógico por tres o más generaciones. Cuando se está inmersos en un sistema familiar se pierde la libertad de decisión se cae presa de un destino transgeneracional que le hace tomar conductas autodestructivas para reparar y equilibrar el clan.

Los hábitos de comunicación son automáticos, obstinados, pero aprendidos en los primeros 13 años de vida, por lo que pueden ser modificados por estilos de comunicación conscientes. (Cuadro siguiente)

Cuadro 13.1. Hábitos y estilos de comunicación en el hogar

Hábito de comunicación inconsciente	Estilo de comunicación consciente
<p>1. Es una reacción inconsciente producto de reflejo condicionado, ante la valoración de los estímulos percibidos en asociación con sentimientos generados por la activación del archivo de la memoria de los guiones de vida o creencias destructivas de temor a: ser rechazado, la soledad, ser malo o no poder. Por estar condicionado a prestar atención a las tendencias destructivas y a un amenazante futuro incierto.</p> <p>2. Es una reacción desde el ego confundido, por lo que no existe capacidad de pensamiento, son actitudes asumidas desde los instintos de subsistencia del 1er Nivel de consciencia, las reacciones condicionadas del 2do nivel o del egoísta monopolio del poder del 3er Nivel de consciencia.</p> <p>3. Desde el querer, reprime y bloquea el proceso evolutivo de los participantes del hogar, estancándose en un círculo vicioso de sufrimiento desintegrador, que le impide aprender a ser feliz y se trasmite de una a otra generación.</p>	<p>1. Es una respuesta consciente emitida con base en la comprensión de la experiencia o circunstancia vivida, en función de: los principios de vida, el propósito claro y misión de mejorar continuamente la calidad de vida o disfrute del bienestar. Ya que confiando en sus fortalezas, el individuo persiste en el desarrollo integral sus talentos y potencialidades, prestando atención a servir en cada momento presente a las tendencias creadoras.</p> <p>2. Es una acción consciente tomada desde la comprensión del Ser, en la que, con plena capacidad de pensamiento, se integran todas las funciones cerebrales para actuar de manera comprensiva desde el 4to Nivel de consciencia con una relación complementada Ganar-Ganar o Servir-Ganar desde el 5to nivel.</p> <p>3. Desde el amor, deja fluir el proceso con seguridad y confianza, para expresar todo el potencial creativo de sabiduría y amor. Como un líder creativo cumple la misión de vida personal de contribuir con la paz y armonía familiar.</p>

Los hábitos generalmente están condicionados por esquemas de creencias destructivos y limitadores que buscan llenar un vacío psicológico de autoestima, una reacción ante temores o drenar un dolor por heridas psicológicas transgeneracionales. Por ser aprendidos en familias disfuncionales pueden ser remplazados por una nueva forma de comunicación consciente que realmente proporcione confianza.

Es una rutina que se asocia a una situación determinada estimulando un impulso inconsciente o una respuesta reactiva automática generadora de conflicto. Los hábitos de comunicación son inconscientes, generalmente perjudiciales, fomentan luchas de intereses egoístas que acumulan resentir. El hábito de comunicación inconsciente se realiza desde el ego o el niño interno herido que proyecta sus resentimientos.

Para cambiar un hábito, es necesario cambiar la **creencia destructiva que lo soporta**, liberarse del **resentir que lo alimenta** y es prioritario reemplazarlo con un **estilo de vida comunicacional** que de manera consciente llene el vacío de aceptación, satisfaga la necesidad que el hábito pretende llenar o le aporte confianza a la persona que de manera inconsciente lo mantiene.

Recuerde, que cada persona por sí mismo, por sus seres amados o amigos, siempre busca comunicarse con lo mejor que puede, tratando de aplicar lo mejor que sabe, con la sana intención de aportar la mayor felicidad; pero limitada y condicionada según su nivel de consciencia. Así, cada persona establece relaciones según la creencia destructiva que posee y el tipo de querer o amor que cree merecer.

El hogar es la primera y más importante escuela experimental de nuestro aprendizaje significativo para evolucionar y trascender los niveles de consciencia.

Complementar, es el verbo y acción de completar, mejorar o perfeccionar de manera sinérgica un proceso, estrategia o método, aportando soluciones creativas que satisface de manera eficiente a las partes. Para ello, en el hogar de manera ecuánime se adquiere y define lo más versátil y eficiente de las ciencias, artes o técnicas por cada miembro de la familia, **para integrarlas de manera sinérgica en una relación servir-ganar**, que fomente la paz, armonía y prosperidad.

Para que cada miembro del hogar actúe de manera complementaria, es **fundamental la humildad** para comprender y aceptar sus limitaciones, confusiones y errores, convirtiéndolas en **grandiosas** oportunidades de aprendizaje significativo a fin de trascender su nivel de consciencia. Así con ecuanimidad comprenda lo real de sus hábitos y estilos de comunicación familiar. Para ello es necesario que como mínimo evalúe con humilde compasión para consigo mismo sus: fortalezas (capítulo 5), creencias centrales autodestructivas (capítulo 4), la autoimagen de la dinámica familiar (el autor le orienta), el árbol transgeneracional y se realice una constelación familiar.

Cuando se tiene problemas con los hijos, la solución está en los padres que se sienten desinformados y confundidos. Sólo necesitan la **Humildad** para aceptarlo su desconocimiento y convertirlo en una **grandiosa** oportunidad de mejorarlo con persistencia, cultivándose en buenas fuentes o psicoterapeutas familiares.

Actualmente en la gran biblioteca universal del internet (**Web y You Tube**), existe excelente información para quien quiera aprender sobre la; **formación integral de los niños en el hogar, modificación de conducta infantil en el hogar, súper niñera, cómo educar niños, adolescentes rebeldes**, entre otros. La formación integral del Ser basada en la autodisciplina con amor a los niños es la mejor previsión en la educación del joven y adulto. Porque las bases fundamentales de cada ser humano se consolidan en los primeros 9 años y es el hogar la primera y más importante escuela.

La comunicación consciente, es un estilo de vida que parte de la honesta comprensión y amor por sí mismo, para expresar con autenticidad lo mejor de su Ser.

El líder creativo de un hogar

Es un educador integral de su familia, que mediante su humilde ejemplo vivencial y un estilo de comunicación consciente los guía con sabiduría y amor para que en una reciproca relación servir-ganar se complementen en la consolidación y mejoramiento continuo de la paz, armonía y prosperidad. Porque se ama a sí mismo y es congruente con sus pensamientos, sentimientos y acciones, para en plena libertad, servir incondicionalmente a sus Seres amados. Los criterios que los caracterizan, son:

- a.** Con humilde honestidad según la escala siguiente, identifique cuales de estos criterios está aplicando con excelencia en su hogar, colocándole la valoración al final de cada descripción:

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Tiene tres guiones, uno para usted, el otro para su pareja y el tercero para el otro adulto que contribuye directamente en la formación de sus hijos. **Si presenta dudas, consulte al autor directamente o por henrybarrioscisneros@gmail.com.**

1. Presta toda la atención consciente para desde su corteza cerebral con sabiduría armonizar la misión personal con la misión de los miembros de su familia, para cumplirlas con eficiencia; consolidando Seres amorosos y conscientes. ___ ___ ___
2. Con un proyecto de vida familiar planificado, integra de manera complementaria los recursos y potencialidades de los miembros del hogar para crear soluciones sinérgicas eficientes ante las eventuales dificultades y retos que se les presenten. Donde todos los integrantes se sienten comprendidos aceptados, amados y que se le fomenta el bienestar y felicidad ___ ___ ___
3. Reconoce de manera recíproca las potencialidades de cada miembro de su hogar; apoyándose en los talentos creativos para que desarrollen confianza en: la integración del sistema nervioso central desde la corteza prefrontal, los principios, las inteligencias múltiples y con respeto incentiva el desarrollo y la manifestación de las capacidades de cada componente de su familia. ___ ___ ___
4. Mantiene ecuanimidad en la investigación de lo real de la realidad familiar y fomenta una comunicación comprensiva y motivante para la creativa cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo. ___ ___ ___
5. Mantiene canales de comunicación y organización consciente para el crecimiento personal y del Ser de cada participante. Compartiendo la visión, misión y los principios de la familia, para que cada uno con la sabiduría del sentido común satisfaga sus necesidades, consolide sus metas y actúe como líder transformador. ___ ___ ___

Tiene en sus manos todas las posibilidades para el cultivo de su sabiduría, pues con honestidad usted es el único “Arquitecto” responsable del diseño y construcción de su bienestar. La solución sólo está en sus manos, el repaso y la práctica persistente en atención consciente son las más eficientes herramientas para lograr y mejorar continuamente su nivel de consciencia de sabiduría y amor, por ende su salud integral.

Todo lo que sucede en el entorno es una proyección del nivel de armonía, culpas, resentir o confianza que existe en nuestro interior. Si se manifiestan en el hogar situaciones conflictivas que no se quiere vivir, es prioritario comprender que es un espejo maravilloso del condicionamiento que generalmente hasta el momento se ha repetido en los antepasados familiares. Como todo condicionamiento es un aprendizaje que puede superar con la oportunidad que aporta la humildad.

*En este milenio el prioritario objetivo de los padres como líderes creativos de un hogar es, **formar integralmente el Ser de sus hijos**, para con ecuanimidad aprendan a investigar lo real de la realidad de la ciencia y arte de vivir sano y feliz, con el fin de evolucionar y trascender las limitaciones de su ego, cultiven su sabiduría, apliquen el autoamor y servicio amoroso, que les conduzcan al gozo existencia elevando su nivel de consciencia.*

Comunicación consciente en el hogar

En todo proceso de comunicación, es importante aplicar la **atención consciente** (Capítulo 2), la cual es la base del estilo de comunicación. Ordinariamente lo que se aprecia por los seis sentidos es interpretada de acuerdo a la tendencia destructiva o creativa a la que está condicionado el sistema de creencia destructivo de la persona. Esto generalmente refuerza las confusiones o conflictos entre los miembros del hogar. Para trascender este círculo vicioso es prioritario aprender hacerlo desde la comunicación espiritual.

La comunicación se realiza consigo mismo, con los semejantes y con el medio ambiente, por ello, es un enfoque holístico, que desde los componentes del Ser humano, consta de cinco niveles básicos:

- 1ro. Comunicación orgánica o material**, que se realiza por medio de la percepción de los impulsos físicos y químicos recibidos a través de los 6 sentidos, con el objetivo básico de subsistir como especie o mantener de manera instintiva las funciones vitales. Es **Perder-ganar**.
- 2do. Comunicación psicológica**, dada por la valoración creativa o destructiva que se dan a los sentimientos y reacciones que son filtrados por los guiones del sistema de creencias destructivo, para protegerse de los propios temores. Es **perder-perder**.
- 3ro. Comunicación social**, que se establece por medio de códigos de mensajes **orales** (voz, sonidos y música, timbre, tono, ritmo, armonía, compases, entre otros), **corporales** (vestir, postura, gesto, presencia), **escritos** (gramática, sintaxis) que se comparten con los semejantes para establecer intercambio de capital que les permitan satisfacer las metas materiales. Es **Ganar-perder**.
- 4to. Comunicación gerencial**, corresponde a la energía creativa y equilibradora que se invierte y comparte para consolidar las metas a corto, mediano y largo plazo para el fomento del bienestar común, en paz y armonía con los semejantes y el entorno natural o artificial. Es **Ganar-Ganar**.
- 5to. Comunicación espiritual**, es cuando se integran todos los niveles anteriores de la comunicación, con un propósito trascendente de fomentar máxima expresión de sabiduría y amor en una relación complementada **Servir-ganar**. Es la máxima expresión de la comunicación consciente que se hace desde el 5to nivel de consciencia.

La calidad de comunicación con los semejantes es una proyección en espejo de la calidad de comunicación que se establece consigo mismo, la cual depende del Nivel de consciencia con que la persona se comprende y se ama a sí misma.

Ante cualquier situación donde se establezca una comunicación consciente se realizan los siguientes siete pasos básicos; que se ejemplifican con una relación de los padres en el hogar.

- 1ro. La meta que los une como pareja es, consolidar un hogar pleno de amor y comprensión, donde por medio del amoroso ejemplo vivencial, los hijos vivan en un ambiente que les brinde seguridad y las mejores oportunidades para que crezcan saludables y felices. Así aprendan a confiar en sí mismos y ser responsables de su propio bienestar.

- 2do. La relación que hasta el momento ha establecido la pareja, se parece a la que tenían sus padres entre sí y se ha repetido de una a otra generación. Comprenda que muchas parejas sin darse cuenta buscan repetir la historia de sus padres, sobre todo los hechos que les generaron las heridas que se reactivan con el resentimiento, temor y sufrimiento limitando su felicidad; sin hacerse consciente que de continuar repitiendo esta actitud aprendida, por lo que en el futuro, su hogar también será un desastre.
- 3ro. Si un miembro del hogar se siente lleno de rabia, frustración e incomodidad, seguro que su pareja también se siente tan igual o peor que él. Es importante que identifique que esquemas de creencias se están disparando (estudiados en el capítulo 4). También recuerden cómo se sentían cuando niños, al observar las reacciones y discusiones de sus padres. ¿Se imagina cómo se deben sentir de mal sus hijos? Está sobreentendido que esa situación no es lo que quiere repetir y se hace consciente de lo que le alejan de sus metas como amorosos guías del hogar.
- 4to. Las necesidades son las de consolidar mayor bienestar y felicidad en su vida y en la de sus seres amados. Es necesario dialogar desde su Ser con su pareja para definir cuáles son sus principios, metas y necesidades como familia, a fin de buscar en conjunto soluciones creativas o pedir asesoría. Las parejas que comparten juntos sus necesidades y buscan solución en conjunto, además de vivir eternamente, brindan a su hogar un ambiente de prosperidad en comprensión, amor y armonía.
- 5to. Las opciones que tienen son:
- a. **Sumisión**, aceptar la situación que viven como parte de su destino y para que sus hijos no sufran más con la posible separación, aunque aumente el sufrimiento y sea un inadecuado ejemplo a seguir por sus hijos. Pedir a Dios que les aporte sabiduría para salvar el hogar.
 - b. **Huir**, acabar definitivamente con esa farsa de hogar, por medio de la separación o divorcio. Para después repetir los conflictos acrecentados con otras parejas.
 - c. **Continuar en el círculo vicioso**, actuando de manera inconsciente, haciendo sentir culpable a su pareja de la desarmonía de su hogar. La culpa es un **dedocidio** que siempre se paga por medio del autocastigo.
 - d. **Buscar asesoría en el Creador**, al hacerlo como le indica este manual, se puede sentir la necesidad de consultar a un psicoterapeuta holístico, que le asesore en cómo superar sus limitaciones y acondicionamientos destructivos transgeneracionales, para realmente consolidar sus metas como pareja y padres de familia.
- 6to. De todas estas opciones se considera que la más eficiente es consultar a un psicoterapeuta holístico y estudiar en conjunto con su pareja este manual práctico. Por ello, desde hoy es necesario practicar con persistencia la respiración diafragmática rítmica, la investigación en atención consciente de **lo real de la realidad familiar**, la relajación y escribir con ecuanimidad un diario creativo que pueda servir de orientación para otros padres que quieran superar los conflictos y limitaciones que sabotean su vida. Es necesario ser muy persistente, para que pueda realizar cambios positivos y por medio del ejemplo vivencial motive a su pareja para que participe activamente en soluciones conscientes.
- 7to. Realizar un seguimiento responsable teniendo presente la meta en el hogar, para estar consciente de que se puede hacer, con el fin de fomentar el bienestar del hogar. Todo aprendizaje adquirido lo aplicará con persistencia para consolidar un hogar feliz.

Teniendo presente que la familia es la célula fundamental de la sociedad y que los problemas de la humanidad principian en el hogar. Así la maestría para solucionar cualquier problema social, religioso,

educativo, económico, político o gerencial a escala regional, nacional, internacional; se comienza a aprender en el seno de la familia. Si se forma al niño para que investigue lo real de la realidad de la ciencia y arte de vivir sano y se comunique con consciencia, podrá aplicar con eficiencia la gerencia y aportar soluciones creativas en cualquier ambiente que le corresponda actuar. Considero que este capítulo es prioritario para las personas que pretendan unirse en la conformación de una familia. Por ello se hace énfasis en la educación positiva en el hogar para el sano desarrollo mental de los niños.

*Disciplina, es la aplicación persistente de la ciencia, el arte
y la doctrina, para que la persona aprenda a evolucionar integralmente.
El amor hace posible lo que aparentemente creemos imposible.*

Educación positiva para el sano desarrollo mental de los hijos

El propósito de este programa, es aportarle a los presentes y futuros padres, conocimientos científicos y herramientas probadas sobre educación positiva, **para que adquieran habilidades y destrezas eficientes**, con el fin que de manera adecuada faciliten a sus hijos o alguna otra persona experiencias significativas de aprendizaje que les ayuden a consolidar: confianza en sí mismo, amor por sí mismo, comunicación eficiente, autonomía y responsabilidad por su felicidad.

Se hace énfasis en la pareja, porque los padres conforman el núcleo de la familia, como célula fundamental de la sociedad. Los conflictos que presentan los hijos, generalmente es producto del ejemplo recibido de la pareja de padres o tutores que los forman en los primeros 13 años. Si se quiere formar Seres humanos más conscientes y sabios. Que sean saludables, felices y prosperos, es prioritario formar a las parejas que cumplirán el rol de padres.

Este programa surge porque cuando se ha venido estudiando las causas básicas de conflictos sociales y personales, dados por: trastornos de personalidad límite, neurosis, crisis de ansiedad, depresiones, psicosis, adicciones, delincuencia, agresividad, violencia, conductas sádicas o masoquistas, dependencia, obsesiones, rebeldía juvenil, fracaso académico o fracaso personal; en 21 años de experiencia psicoterapeuta, complementado con la consulta de la literatura científica relacionada al respecto y nuestra experiencia como padres. Se concluye que la raíz de casi todos estos conflictos, está en la ignorancia o falta de preparación de los padres y adultos significativos para la formación integral de sus hijos en la niñez, sobre todo en los primeros siete años.

La serie “ANGELITOS” de la BBC de Londres, presenta a la psicóloga clínico Tanya Byron (**Buscar en Google videos: Modificación de conducta infantil en el hogar**), al igual que la serie “SUPER NANNY” del canal Cuatro español, presenta a la psicóloga Rocío Ramos Paúl (**Buscar en Google videos: supernanny español**). Las dos series conforman un programa de formación integral a padres para la educación positiva de sus hijos, en base a **reforzamiento positivo**. Prestándole atención por medio de halagos, estímulo, abrazos y besos cuando se estén portando bien y mediante indiferencia o ignorancia cuando se estén portando de manera inadecuada. La misma se complementa con mi experiencia cómo padre de familia y psicoterapeuta holístico de niños, parejas y padres o Seres humanos, que los entrenan para que de manera eficiente solucionen sus conflictos físicos, psicológicos y espirituales.

Es una realidad, que la gran mayoría de los Seres humanos no se forman para gerenciar adecuadamente las áreas más vitales de su vida, como son: ocupación por su salud, espiritualidad, alimentación, hogar, comunicación consigo mismo y con sus semejantes. Sobre todo existe mucha ignorancia en lo referente a la relación de pareja y al rol de padre o madre, porque aprenden por imitación o ensayo y error.

Generalmente repiten los aspectos más conflictivos de los modelos educativos recibidos de sus progenitores y mantienen cadenas de sufrimiento familiar, que como una herencia cultural, se trasmite de generación en generación. En otras palabras, los errores de los padres que más le hirieron y afectaron, se repiten con los hijos, y ellos a su vez los cometen con los nietos. Hasta más allá de la cuarta generación.

Cada padre siempre busca hacer por su hijo, lo mejor que sabe, con el máximo deseo de no equivocarse y aportarle con amor lo más útil para que crezca sano y feliz. Pero saboteándose desde su niño interno herido y resentido.

¿Cuál es la responsabilidad como padres?

Facilitar los mejores recursos y oportunidades para que los hijos se formen como adultos libres, autónomos y responsables de cultivar su sabiduría y felicidad, el cual se logra cuando se vive con confianza en el presente. Teniendo claro que en el rol de padres, no basta con hacer muy bien las cosas, es necesario **SER** y disfrutar haciendo con amor lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien. Una buena imagen enseña más que mil sermones, un buen ejemplo vivencial forma más que un millón de excelentes imágenes. El hogar es la primera y la más importante escuela para formar Seres humanos conscientes de su salud y que cultiven su sabiduría para el persistente disfrute de su bienestar, en paz y armonía consigo mismos.

A continuación, se le simplifica una serie de pasos claves, cuyo objetivo es que en el hogar se analice las rutinas, normas y dinámicas que hasta el momento se han estado aplicando, para aceptarlas con humildad y redefinirlas a fin de aplicar con persistente pasitos de bebé una dinámica más armónica, generadora de aprendizaje significativo. Se entiende como experiencias de aprendizaje significativo **a las que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano, su salud integral, por lo tanto, lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría.**

*Para ser mejor padre o madre y superar las limitaciones de los progenitores, es prioritario ser humilde, para aceptar los errores y confusiones y convertirlos en **gran-DIOSAS** oportunidades de aprendizaje significativo.*

1er. Conductas y actitudes que los padres necesitan superar

Bajar por Google videos y **estudiar en conjunto con su pareja u otros adultos que intervienen en la educación de sus hijos**, los capítulos de la serie ANGELITOS (Modificación de conductas infantiles) y los de la serie SUPER NANNY, para identificar que conducta de los adultos significativos (Maestros directos) **es necesario corregir o mejorar con persistentes pasitos de bebé**. Así, adquirirá un modelo positivo para con amorosa persistencia forme de manera integral a sus hijos. Para lograr el propósito de integrar complementariamente un equipo entre padre, madre y cuidadores, de un Ser que el Creador les encomendó como hijo o hija, es prioritario la humildad para aceptar que nunca recibió una formación adecuada al respecto y por lo tanto, “si se niega adquirir el conocimiento”, con toda seguridad repetirá los errores, conflictos castigos que durante la niñez recibió en su hogar.

Realmente a algunos padres les cuesta mucho aceptar o reconocer que lo están haciendo mal, por ello necesitan humildad. Se entiende como humildad a “reconocer y aceptar con honestidad las limitaciones, confusiones y errores, los cuales son **gran-DIOSAS** oportunidades, para con persistencia cultivar la Sabiduría”. Para poder formar hijos responsables por su bienestar, es prioritario que los padres primero se hagan conscientes de sus debilidades y se permitan aprender a corregir sus creencias, confusiones, limitaciones o conflictos.

En la actualidad se observa que los niños pasan gran parte de su formación sin el contacto directo con los padres, porque estos últimos tienen que trabajar fuera del hogar para poder aportar el sustento económico y material a la familia. Por ello depositan a sus hijos en guardería, hogares de cuidados diarios, muchacha de servicio o nana y quienes corren con mejor suerte, son cuidados por los abuelos u otros familiares cercanos.

Por ello los cursos para padres deben ser complementados por “**cursos de familia para la formación integral de los niños**”. Una buena solución puede ser los clubes familiares entre las familias vecinas. Entre las conductas y actitudes que el padre, la madre, los abuelos o quienes tomen el rol de cuidadores creativos tienden a repetir de manera inconsciente y necesitan superar destacan:

Actividad b.1. Si es padre, madre o algún adulto que tenga a su cargo contribuir con la formación de algunos niños, revise con **humilde compasión** y escriba al final de cada conducta y actitud el grado del 1 al 6 que usted comete cada error, que necesita superar.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

De serle posible utilice una hoja de papel, **para cada uno de los miembros de su club familiar**, haciendo énfasis en: padre (P), madre (M), abuelos (A), algunos tíos cercanos (T) y cuidadores (C).

1. Cuando los hijos o niños están portándose bien, los dejan sólo o ignoran, sin prestarle atención, ni le aportan reforzamientos positivos y cuando se portan mal o con rabietas, berrinches, descaros, desafiantes, agresividad o mal educados, le prestan mucha atención con regaños y castigos. De esta manera los niños aprenden que la forma de demandar amor y atraer la atención de papá o mamá es comportándose mal, este reforzamiento contribuye a formar hijos desobedientes y rebeldes. **P___ M___ A___ T___ C___**
2. Permiten que el hijo, la hija o niño lo lleve a su terreno e imponga sus caprichos y se salga con las suyas de manera inadecuada. **P___ M___ A___ T___ C___**
3. Se advierte o se amenaza demasiado a los niños, sin cumplir dichas amenazas, con lo que el niño aprende a desobedecer y retar a la autoridad. **P___ M___ A___ T___ C___**
4. Cuando se quiere tener autoridad o control, tiende a gritar, insulta o maltrata físicamente a los niños. Cayendo algunas veces en el círculo vicioso de muchísimos reproches, estando todo el día detrás del niño o la niña dándole ordenes, sin lograr que le haga caso. Si el niño logra que usted le preste atención regañándole o castigándole, va a ser hasta lo imposible para que le regañe y si estos castigos les molesta, se van a vengar, haciendo lo que más irrita al castigador. **P___ M___ A___ T___ C___**
5. Tienden a quedarse atrapado en una rutina de suplicas o negociaciones, dándole al hijo el poder y control de la formación integral de su Ser. **P___ M___ A___ T___ C___**
6. Le han asignado un papel o etiqueta de malo al niño y hacen lo posible para que se cumpla la profecía. Lo perjudicial está en la ignorancia del educador. **P___ M___ A___ T___ C___**
7. De manera inconsciente no permite que la niña o niño madure, porque de manera inconsciente, desea que siga siendo su bebé dependiente que nunca le deje solo. Presentando miedo de que los niños se hagan autónomos en las rutinas, las responsabilidades y asignaciones del hogar. Con la sobreprotección son capaces de criar parásitos sociales o seres muy dependientes e inseguros, con tal de que nunca maduren y les abandonen. **P___ M___ A___ T___ C___**

8. Favoritismo de un niño con respecto a los demás. Al consentido lo forma egoísta y demandante de atención y al otro le hace sentir rechazado, no querido y genera rivalidades o envidias entre hermanos. **P___ M___ A___ T___ C___**
9. Conflictos o peleas entre los adultos (padres), que genera angustia e inestabilidad en la niña o niño y le aportan un mal ejemplo de cómo relacionarse con sus parejas o compañeros de vida y trabajo. **P___ M___ A___ T___ C___**
10. Alguno o ambos padres (**A, T, C**) les falta confianza en sí mismos, creen que no son capaces o no pueden formar integralmente al Ser de sus hijos. Temen ser malos guías, se sienten frustrados o creen que los niños los “están volviendo loc@s”. Se bloquean por la inseguridad, discutiendo entre sí y echándole la culpa a los demás de las malcrianza. **P___ M___ A___ T___ C___**
11. Proyecta su falta de confianza en sí mismo o inseguridad en los niños, sobreprotegiéndolos, sin permitirles que hagan los quehaceres del hogar o que aprendan a hacer sus cosas y atiendan solos, a pesar que ya tienen edad y capacidad para hacerlas. **P___ M___ A___ T___ C___**
12. Tiende a absorber todo, estando encima de los niños todo el tiempo, sin permitir que el niño o la niña comparta con sus padres o lo excluye, evitando que alguno de ellos coopere en los quehaceres del hogar o cuidados del niño. **P___ M___ A___ T___ C___**
13. Para “controlarlo” le mete miedo con la policía, locos, el coco, la puya del doctor, fantasmas, entre otros. Con lo que les refuerzan la inseguridad y les acondicionan la creencia destructiva de vulnerabilidad. **P___ M___ A___ T___ C___**
14. Desvalorizan o subestiman las capacidades y madurez de los niños para entender sus actitudes y conductas, sobre todo cuando son menores de 5 años. Con el “cuento de que están muy chiquitos” muchas veces les festejan o aplauden conductas desafiantes, inadecuadas o berrinches para monopolizar la atención de los padres. Condicionando al hijo o la hija a que llore por cualquier cosa y dure todo el tiempo para de manera egoísta acaparar la atención de los padres o lleguen a extremos con tal de conseguir sus caprichos. Así se forman jóvenes egoístas, fracasados o que se creen superiores a los demás y buscan el camino fácil. **P___ M___ A___ T___ C___**
15. Descalifican las capacidades de los niños, con mensajes como: “tú no puedes”, “te puedes cortar”, “estas muy chiquito para eso”, “tú no sirves para nada”, “cuando vas a aprender, todo lo haces mal”. Nunca los ponen a que aprendan como se hace las cosas. Les critican o reclaman cuando hacen mal las cosas y le ignoran cuando hacen las bien, con lo que condicionan el temor a fracasar. **P___ M___ A___ T___ C___**
16. Generalmente los padres discuten delante de los niños o se desautorizan entre sí. ___
17. Se desautoriza a sí mismo (generalmente es la mamá, abuelos, cuidadores) amenazando a los niños a que cuando llegue el padre le acusará, para que los castiguen. También les meten miedo a los niños y niñas con el “fantasma del padre castigador” para controlarlos, asustándolos con su carácter autoritario y los posibles castigos. **P___ M___ A___ T___ C___**
18. Tiende a ser un guía de la formación del niño, ausente que tiene como prioridad sus quehaceres en el hogar que la adecuada formación del Ser a su cargo. **P___ M___ A___ T___ C___**
19. Poco comparte con la familia “porque tiene mucho que trabajar para mantenerla” y pretende llenar el vacío afectivo y de atención de manera material o con dinero, complaciendo todos los caprichos, antojos y derroche de los hijos, “para que no sufran las carencias por las que yo pasé”. De esta manera cría un ser egoísta, perezoso e irresponsable con su vida que quiere el dinero fácil o se apega a lo cómodo, aunque se desgracie la vida con drogas, delincuencia, abandono académico, flojera mental y física, entre otros. **P___ M___ A___ T___ C___**

20. Impiden que los niños realicen catarsis de sus rabias conflictos o frustraciones. Reprimiéndolos con regaños o castigos. Si un Ser humano desconoce cómo canalizar sus sentimientos destructivos, se llena de resentir que le envenena el alma y enferma el cuerpo y encadena al espíritu al sufrimiento. Con lo que les condicionan a ser adolescentes o adultos conflictivo e infelices. **P___ M___ A___ T___ C___**
21. Se encarga de alimentar predominantemente al cuerpo y aportar seguridad física al hogar. Olvidándose que es más valioso: formar integralmente el Ser o espíritu, antes que nutrir al cuerpo. **P___ M___ A___ T___ C___**
22. Se olvidad de llenarle la copa de amor a los miembros del hogar, con atención, abrazos caricias y palabras estimulante. Así los vacíos afectivos los hace inmaduros, dependientes y demandantes de reforzamientos destructivos. **P___ M___ A___ T___ C___**

¿Qué pasaría si, usted se ocupa de superar los patrones familiares destructivos concientizados? _____

Responsable: es el que vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor bienestar. Al confiar en sí mismo, tiene flexibilidad mental para mejorar continuamente su calidad de vida y felicidad.

2do. Comprender la humildad del lápiz

Según **Confucio** (Pensador chino 551 a 479 a.C.): En este plano terrenal la vida de todo Ser humano es un eterno y permanente proceso de aprendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

En el aprendizaje académico las dos herramientas más utilizadas son el **lápiz**, activo en la expresión de lo que se aprende y el **papel**, pasivo que recibe lo escrito. Sabe, porque razón los creadores del lápiz, lo construyen con la punta y el borrador juntos. _____

Así como, en toda expresión de lo aprendido, es muy común que se cometan errores, que al ser aceptados con humildad, se borran, para dejar el espacio a la corrección aprendida y trascender de nivel.

A lo largo de la continua formación integral de todo Ser humano para elevar su nivel de consciencia, también tiende a pensar, sentir, decidir y actuar de manera equivocada, condicionados por las costumbres familiares y creencias destructivas. Se toma consciencia al evaluar el efecto obtenido. Si le generan salud, bienestar, prosperidad o felicidad está en el camino acertado, si logra lo contrario está cometiendo errores. Por lo que con humildad acepta su confusión, perdona y la convierte en una gran-Diosa oportunidad para cultivar su sabiduría.

¿Qué decide hacer con lo que comprende de las actitudes, decisiones y conductas, que hasta el momento de manera inconsciente a estado cometiendo para la formación integral de su hijo o niño, a fin de superarlas? _____

En la experiencia como psicoterapeuta de familias que han consultado, se ha observado una excelente solución de las dificultades con los hijos, cuando han aplicado con persistencia estas herramientas. Se observa muy pocos casos en que se presentaron más dificultades y resistencia en algunas madres solteras que consultaron buscando solución (del cual no están exceptos los padres hermanos mayores y otros adultos significativos). Al buscar las causas, destacan:

- Las madres tenían un bajo nivel de consciencia, donde predomina el reactivo y no pudieron o no quisieron realizar la psicoterapia para resolver sus conflictos, aunque se dieron cuenta de sus guiones, los patrones de crianza de sus padres y los conflictos que ellas presentaron en su niñez y adolescencia según sus esquemas de creencias.
- Fueron evasivas, echando las culpas a sus padres, impresiona que tenían temor de asumir su responsabilidad, pues ante la rebeldía de sus hijos, no actuaban para poner límites y adoptaban una actitud pasiva, como esperando que los demás o el psicoterapeuta asumiera su papel de madre.
- Las resistencias o dificultades que hasta el momento se han presentado se observan más en los adultos, que de manera inconsciente no se dan cuenta que todo cambio es progresivo, al comienzo generalmente se presentan confusiones y resistencia que le hace creer a quien está en el proceso que está retrocediendo, sin darse cuenta que es una proyección de su “temor a no poder y a equivocarse” y cuando se revisó con objetividad los avances, si se evidencian mejoras.

En base a las tres causas citadas anteriormente, se le refuerza la necesidad de practicar con persistentes pasitos de bebé las herramientas positivas que se citan a continuación. Si se permite aplicar con responsabilidad, con toda confianza, **SI**, lograra construir una familia feliz y sus hijos llegarán a ser su más reconfortante orgullo, de que si es un buen padre o una excelente madre. La solución está en su interior.

Si se quiere criar hijos maduros, confiados y responsables por su bienestar, es necesario liberarse de los patrones familiares negativos del pasado, para ser padres fortificadores que se comunican de manera acertada y disciplinan con amor y sabiduría.

Parafraseando al Libertador Simón Bolívar: un Ser humano “ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción” y débil instrumento de cualquier manipulación que atente contra de su calidad de vida, salud y prosperidad. Si por ignorancia dejamos pasar la grandiosa oportunidad de aprendizaje que aporta los conflictos, condenamos el futuro de nuestros hijos y nuestro a la desdicha o sufrimiento.

Acondicionamiento a la desdicha, el fracaso o el triunfo

Comprendiendo acondicionar como “Disponer o preparar algo de manera adecuada a determinado fin, o al contrario” (DRAE). Las actitudes mentales en que se sustentan las expectativas y profecías personales ante las circunstancias de la vida, es producto del proceso de aprendizaje que se recibe desde el mismo momento de la fecundación hasta los 13 años. Durante este periodo es cuando se estructuran las bases del carácter y de la personalidad humana, estas bases conforman el guión de vida que condiciona el plan de vida, existiendo dentro de todos, tres (3) tendencias básicas, que son:

- Ser un fracasado.
- Ser un desdichado.
- Ser un triunfador.

Antes de continuar se agradecerá que con toda sinceridad y honestidad conteste las siguientes dos (2) preguntas:

Utilizando su imaginación, valore lo que ha logrado hasta hoy en su vida, organizándolo en tres grupos: los fracasos, las desdichas y los triunfos. ¿Qué ha logrado con respecto a los objetivos metas e ideales de su vida? Siendo honesto consigo mismo,

¿Cuál de esos tres montones es el que más se ajusta a lo que considera que ha predominado en su vida?

___ **Fracaso** ___ **Desdicha** ___ **Triunfo**

Si pudiera culpar a alguien o algo por lo que ha logrado en su vida. ¿A quién culpa?

- ___ A otra persona o a las circunstancias.
- ___ Al destino o a la suerte.
- ___ A usted mismo.

Si analiza su respuesta utilizando como analogía el aprendizaje de un niño, comprenderá claramente cuál es su guión predominante y como se acondicionan estas creencias mentales, que conducen al fracaso, la desdicha o el triunfo, a cada Ser humano. También como en el papel de padres o docentes para fomentar alguna de estas tres tendencias en los niños que el Creador o la sociedad le encomienda para ser educados y le faciliten lo mejor de los recursos para que aprendan a superar sus limitaciones y sean cada día más felices.

Acondicionamiento a la desdicha:

La tendencia a la desdicha se aprende mediante el acondicionamiento desde niños, que durante los primeros años de vida son maltratados, abusados y explotados, bien sea porque quedan huérfanos o porque los tutores “educadores” los maltrataron salvajemente.

Este tipo de persona desarrolla un locus de control externo con una predominante posición psicológica “**yo estoy mal, tu estás bien**”, donde como víctima culpa al destino o a la mala suerte, por lo que adquieren una actitud de resentimiento social o sumisión y en casos extremos llegan al sadismo o al masoquismo, buscando siempre a alguien que le ocasione sufrimientos para sentirse bien.

Algunas de éstas personas se la pasan irritables o como “amargados”, disgustándose por cualquier cosa o actuando de manera autoritaria, imponiéndoles a los que están bajo su orientación o criticando al mundo por lo mal que está o por cómo se hacen las cosas, aunque en el fondo desean ser comprendidos y aceptados.

Otros se la pasan lamentándose y contando las enfermedades o los problemas que tienen “como si estuvieran buscando que les sientan lástima o los compadezcan por su sufrimiento. Viven deseando tener cosas a veces imposible de obtener y rechazando o no prestándole atención a lo que ya poseen. En el fondo desean afecto, atención y una compañía que les haga feliz.

Tienden a ser los “buenos samaritanos” o los revolucionarios sin causa. Cuando no tienen nada por que sufrir, lo andan buscando y se echan sobre sus hombros las tragedias de los semejantes. En algunos casos pareciera que disfrutan contando o coleccionando desgracias. Tienen miedo a la soledad, se deprimen fácilmente cayendo en la flojera física y el letargo mental, anclándose obsesivamente al pasado neurótico, sufriendo por recuerdos destructivos o traumáticos de su infancia. Ante situaciones de estrés o tensión emocional se aíslan, sufren calladamente los embates de la vida, con un sentimiento

de impotencia, con que dan lástima. Tienden a huir escondiéndose mediante la poca comunicación, siendo introvertidos y con facilidad se sienten derrotados.

Cuando toman el periódico lo primero que leen son las noticias sobre sucesos trágicos. En algunos casos, sin darse cuenta en su comunicación buscan asociarse con personas agresivas en una relación de codependencia perder-ganar, a las cuales provocan con palabras u obras, para que se enojen y los maltraten.

Este tipo de reactivos, cuando se les presta ayuda para que se liberen de su calvario, tienden a no ver la oportunidad que existe en sus manos, o se disgustan y de manera agresiva dicen “yo soy así y nadie me cambiará”, “tengo miedo a dejar de ser lo que siempre he sido” “me cuesta mucho perdonar”, “Ese dolor nunca va a desaparecer de mi vida”, porque están habituados a estar sufriendo. Tienden a creer que su suerte o destino es el estar siempre en el círculo vicioso de la desdicha. Por costumbre, como masoquistas, buscan quienes les hagan sufrir o les encadenen nuevamente o condicionan a otros amos o verdugos que les refuercen la creencia destructiva o mantengan en la tortura mental a la que se han acostumbrado.

Acondicionamiento al fracaso:

Se genera cuando alguno de los padres (generalmente la madre) proyecta su falta de confianza en sí mismo e inseguridad en sus hijos, sobreprotegiéndolos, no permitiéndoles que hagan los quehaceres del hogar o que aprendan a hacer sus cosas solos o se atiendan a sí mismos, a pesar que ya tienen edad y capacidad para hacerlo. Muchas veces ese “maestro confundido por su inseguridad” tiende a absorber todo; estando encima de los niños todo el tiempo, hasta impidiendo que el niño o la niña comparta con su padre o que el padre coopere en los quehaceres del hogar y cuidados del hijo.

Por otra parte, descalifica las capacidades de los niños, con mensajes como: “tú no puedes, te puedes cortar”, “estas muy chiquito para eso”, “tú no sirves para nada, cuando vas a aprender”, “todo lo haces mal”. Le critican o reclaman cuando hacen mal las cosas y le ignoran cuando hacen las cosas bien. Esta es la mejor manera de “deformar” a una persona con falta de confianza en sí mismo, que fracasará en la vida.

Esta tendencia se aprende cuando los niños en sus primeros 5 años (sobre todo en los primeros tres años) de vida son sobreprotegidos por padres, tutores de la infancia o adultos que le proyectan su inseguridad o temores. Estos padres o adultos, protegiéndose egoístamente (sin darse cuenta) de sus miedos o debilidades, de manera reactiva no permiten que el niño aprenda conductas generadoras de éxito y a superar los errores. Lo que sucede en estos adultos significativos, es que en el fondo, no confían en ellos mismos, tienen temor a fracasar y a la soledad. Por ello sin darse cuenta buscan acondicionar un ser inmaduro, dependiente o parasito social “para que nunca los abandonen o siempre los acompañe”

Desde su acondicionamiento, siempre están preocupados “para ¿proteger? al niño que no se golpee” o para realizarle las cosas al “pobrecito niño que no puede”. Con este viciado “querer” se contribuye a que **el Ser en formación pierda la confianza en sí mismo y la autoestima** y no aprenda a caminar en la vida. Lo que están haciendo es proyectándoles y reforzándoles los miedos y en consecuencia cortándole las alas para que no pueda volar solo. Estos padres con su disfuncionalidad le castran la confianza y responsabilidad.

Habituando al niño a que otra persona le haga siempre las cosas y también, debido al miedo reforzado por sus educadores directos, quienes continuamente por la sobreprotección les dan contramensajes como: “no puedes”, “no sabes”, “pobrecito, eres indefenso y sin mí no eres capaz de hacer las cosas”.

Al llegar a la etapa de la adolescencia o la juventud que es cuando le corresponde comenzar a desenvolverse solo, no sabe cómo hacer las cosas, porque no se le permitió que lo aprendiera cuando niño. Aunque tenga espíritu de superación le cuesta mucho liberarse de esa creencia de insuficiencia, porque al creerse incapaz le presta cada vez mayor atención a los fracasos que a los éxitos, con lo cual se refuerza el círculo vicioso hacia la autodestrucción. Aunque cronológicamente llegue a ser adulto, se negará a madurar psicológicamente, porque reactivamente se cree un incapaz o quiere continuar siendo un niño rebelde o muchas veces prefiere morir que afrontar “sólo” el aprendizaje de la vida.

Este tipo de Ser humano desarrolla una personalidad extrínseca, donde siempre le echa la culpa a otros semejantes, a las cosas y a las circunstancias. Presenta ansiedad e inseguridad de afrontar los retos de la vida o del medio ambiente, con tendencias regresivas por deseos de retornar al pasado que le “da seguridad”, busca que otras personas le indique o le empuje para hacer las cosas o cumplir sus metas y se niega a invertir por mejorar su bienestar. Tiende a generar dependencia psicológica y económica de otros porque se cree incapaz de superar las exigencias de la vida.

Ejemplo: Ante una materia aplazada, se excusa diciendo que es culpa del profesor, que la agarró con él y que le puso un examen difícil, o es culpa del familiar o de un compañero que no lo dejó estudiar. Si está irritable le echa la culpa al sedentarismo o al “estrés”. Ante cualquier situación lo primero que piensa es en el miedo o que no va a poder y sus primeras palabras son “no sé” o “no puedo”. Cuando se culpa a otro o a sí mismo, sin darse cuenta se comete un suicidio de su futuro, de esta manera no se hará responsable de aprovechar las oportunidades de aprendizaje para superarse a sí mismo.

Desde su estado del ego, como niño adaptado negativo, tiende a autoafirmar su guión, resistiéndose a cualquier mejoría, con una mente reactiva siempre está evadiendo o huyendo de la responsabilidad con su vida. Al no responsabilizarse de sus actos no está dispuesto a aprender de sus errores o sus éxitos, por lo que cada día se aleja más de su bienestar. Para cumplir su guión de fracasado se autosabotea su existencia y a toda costa deja pasar las oportunidades.

El que no confía en sus potencialidades, ante las ayudas o la escalera puesta a sus pies, para que supere su nivel de conciencia o salga del abismo de sufrimiento donde se encuentra; al sentir el apoyo, tiende a resistirse por miedo y huye o lo evita, porque cree que no sabe qué hacer, no es capaz de superarse o salir del círculo destructivo donde se ha habituado a estar.

Aunque en el fondo realmente desee superarse, también tiende a pedir que otras personas lo suban o le “carguen en brazos”, porque creen que es mucho esfuerzo, para su pereza mental. Cuando se le comienza a liberar de las cadenas del sufrimiento lo evade o se regresa porque se siente más seguro estando en ese círculo vicioso, porque se siente incapaz y temeroso de vivir en libertad; porque ya que no aprendió a confiar en sus propias potencialidades y por sus temores a fracasar prefiere mantenerse en el aprisionamiento donde ha estado y donde lamentablemente se mantendrá por mucho tiempo, a menos que un día se canse de sufrir y decida aprender a reconocer y aceptar sus capacidades y fortalezas.

Cuando esta persona acondicionada al fracaso se aborda, con la orientación psicológica, confiesa que en él ha predominado el fracaso, que en momentos que suponen difíciles en sus vidas, han tenido o

tienen deseos de morir. También se observa que en este tipo de personas prevalece el miedo y la rabia por la frustración de no haber logrado sus metas, por lo que de manera inconsciente o reactiva, tiende a huir de sí mismo y rechaza cualquier oportunidad.

El peor error educativo que se puede cometer con un niño es sobreprotegerlo, porque le castra su futuro, al condicionarlo a no confiar en sí mismo, ser un parásito y a fracasar en la vida. Por ello, si realmente se quiere formar un ser con confianza en sí mismo que triunfe en la vida es importante que se estimule el acondicionamiento al triunfo.

Acondicionamiento al triunfo

El Ser humano que logra triunfar se cultiva de manera integral desde la fecundación y nacimiento hasta la muerte. Desde bebé sus familiares le brindaron un ambiente de confianza, amor y autonomía; equilibrado con disciplina y responsabilidad. Así aprendió a confiar en sí mismo y a estar abierto a mejorar continuamente el desempeño en su vida. Aprendiendo las lecciones de los errores, aprovechando las oportunidades de crecimiento de las dificultades y a reforzar los éxitos propios y de los semejantes, para mejorar continuamente su nivel de consciencia. Con persistencia practica el principio: *“Por mi vida o por la de los seres que amo o aprecio, no basta con hacer muy bien las cosas, es necesario Ser, y disfrutar haciendo con amor lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien”*. Este principio, es la base fundamental del autoamor es la responsabilidad por aprender a ser saludable y feliz.

Todo niño para aprender de manera adecuada el arte de caminar (desplazarse físicamente) en la vida, lo hace en un promedio de 3 a 4 años, mediante su mente instintiva, sin que los adultos influyan directamente en la consecución de esa meta planteada. Si se observa o recuerda a un niño en su proceso de aprender a caminar, se confirma que **comienza arrastrándose como un reptil**, luego aprende a **sentarse**, para luego **gatear** y de manera persistente (aprendiendo de cada éxito o caída a superarse a sí mismo) practica o se ejercita repitiendo los movimientos necesarios para cumplir su meta de caminar. En cada uno de estas superaciones aplica la trascendencia del ego.

Aprendiendo en cada caída cómo no debe hacer las cosas y de cada éxito cómo sí se hacen las cosas o cómo mejorarlas. Cuando intenta **pararse** o dar el paso se cae y en cada caída generalmente el niño mira a su alrededor, si no existe un adulto que lo “sobreproteja”, utiliza su “lógica” para darse cuenta que todavía no está en condiciones de caminar; continua gateando, practicando y ejercitando el ponerse de pie. Va hasta donde existe un apoyo y agarrándose de un mueble, de la baranda del corral, del vestido o cuerpo de un adulto logra caminar con apoyo. Entre tantos éxitos y caídas, además del incremento de su desarrollo psicomotriz, aprende a abrir las piernas para mejorar el equilibrio al **caminar como un simio**.

También solicita que le den ayuda o apoyo hasta que se siente seguro de sus potencialidades y va disminuyendo la ayuda, hasta que la rechaza diciendo en muchas oportunidades con sus gestos o de manera verbal, que lo dejen porque puede **caminar solo**. Continúa superando sus limitaciones para aprender a caminar, persiste en superar su aprendizaje, trascendiendo el caminar al correr, saltar, danzar y bailar con confianza.

Comprenda como el proceso de caminar en la vida es una semejanza a aprender a evolucionar la vida espiritual, según los niveles de consciencia, explicado en el capítulo 7. Es importante que el adulto significativo siempre estimule esta independencia y autonomía que contribuirá con la consolidación de la confianza en sí mismo.

La misión de cada padre, madre o educadores, es la de potenciar esa actitud mental de aprendizaje persistente, así el niño o hijo desarrolla y consolida una autorresponsabilidad por su crecimiento y evolución integral (locus de control interno), para que **consolide su máximo potencial de sabiduría**. En otras palabras, que **viva con ecuanimidad cada momento presente, consciente de que es el único responsable de sus acciones y de los resultados o logros de su vida**.

Por lo que siendo persistente y disciplinado, siempre reflexionará o meditará para mejorar continuamente la calidad de su vida y gozar de un bienestar humano pleno de felicidad para sí mismo y para sus seres amados; estando en paz y armonía con sus semejantes y la naturaleza, o en definitiva autorrealizarse como Ser humano integral.

¿Qué necesita aprender para trascender el acondicionamiento destructivo que hasta el momento predomina en usted y permitirse aprender a ser un triunfador?

¿A partir de este momento, qué decide hacer con persistentes pasitos de bebé para confiar en sus capacidades? _____

Los errores, son lecciones de aprendizaje significativo, los fracasos son resultados no satisfactorios por corregir, los problemas son grandiosas oportunidades para demostrarnos nuestra capacidad y las crisis son coyunturas para evolucionar.

Si por ceguera, temor, comodidad o ignorancia nos resistimos a aprender significativamente, de manera inconsciente nos condenamos a repetir una y otra vez situaciones del círculo vicioso del sufrimiento.

3ro. Facilitar la catarsis emocional y resentir, el mejor remedio sanador.

Las emociones básicas de todo Ser humano son Amor y miedo. De estas se derivan las tres placenteras y tres displáceras.

Emociones Placenteras	Emociones Displacenteras
Amor	Rabia
Alegría	Tristeza
Confianza	Miedo y temor

De estas seis emociones sólo existe una emoción esencial, es el **amor** y la carencia de amor, genera **miedo**. El amor que se disfruta en compañía consigo mismo o con el entorno se manifiesta como **alegría**. Con el amor comprensivo que valoriza el poder interno se siente **confianza**. Por otro lado, cuando existe miedo a perder el amor o ser rechazado se siente **rabia**; cuando se desvaloriza la confianza, se siente **temor** y cuando hay carencia de compañía interna, se manifiesta el miedo a la soledad de “separación” que conduce a la **tristeza**.

Cada emoción sentida tiene un metamensaje creativo, ese mensaje que va más allá de la emoción, lleva implícito un aprendizaje significativo. Entendiéndose como **aprendizaje significativo**, al que ocurre por medio de experiencias significativas que tienen importancia y valor fundamental, para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría, a fin de evolucionar en su nivel de consciencia. A continuación estudiamos el metamensaje de cada una de las emociones citadas.

Amor: es un verbo que está relacionado con la comprensión, confianza y aceptación compasiva de sí mismo. Por ello, la persona con armonía y paz interior invierte con excelencia lo mejor de sus capacidades y potencialidades para satisfacer sus necesidades, mejorar sus condiciones de vida y elevar su consciencia, comunicándose con sabiduría. Cuando un Ser humano siente amor le indica que sus decisiones y acciones están en congruencia con sus principios de vida y que es el camino por donde es importante seguir persistiendo. Una persona que realmente se ama en todo momento se expone, adquiere y consume lo que sabe que es útil y beneficioso para sanar y evita, elimina de su vida y trasciende las tentaciones de todo lo inútil y dañino para la salud de su cuerpo, mente y espíritu. También está en capacidad de poder compartir de manera incondicional su amor.

Rabia: es una emoción natural que se produce cuando la persona se enoja al sentir que puede perder la fuente de su amor, porque la situación vivida le hace sentir rechazado, viola sus principios, invade sus límites o es injusta. Esa ira, prepara al organismo para defender sus principios, valores, pertenencias o poner límites a cualquier agresor. Para el Ser humano es un indicativo de que necesita estar en atención consciente para controlar o canalizar creativamente sus impulsos agresivos de protección y defensa. Así, comunicarse con sabiduría.

Alegría: es un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores, palabras, gestos o actos con que se expresa el júbilo o satisfacción. La alegría en esencia es producto de sentir paz y armonía consigo mismo, así la misma se proyecta al entorno y se comparte con los semejantes.

Tristeza: es un estado natural o accidental de pena, aflicción, pesadumbre o melancolía ante la pérdida real o imaginaria de una fuente externa de compañía y alegría. Cuando es profunda la persona rechaza la alegría de vivir, tiene la sensación de que nada le sonríe, siente la pena que corre a través de su corazón y le hace sentir un vacío. Su metamensaje es que la persona ha colocado la fuente del poder de su felicidad en cosas externas, por ello, siente el vacío de la separación consigo mismo. Necesita

reconciliarse con su Ser, hacerse consciente de su naturaleza esencial, para sentir la plenitud de la unión de su trinidad interna con la creación.

Confianza: es la esperanza firme que se tiene de sí mismo. Cuando esta confianza es en alguien o en algo del entorno se llama seguridad. La confianza es producto de la humilde comprensión y aceptación compasiva de sus fortalezas para superar sus debilidades y de tener la inteligencia para aprovechar las oportunidades a fin de neutralizar las amenazas.

Miedo: es la perturbación del ánimo causado por una amenaza real o imaginaria que pone la confianza en la vida en peligro. El miedo toma lugar en el interior de una persona cuando se siente inquieto, poco seguro de sí, en que cree que no es capaz de superar la dificultad que reta su inteligencia y confianza. El miedo se confunde con el *temor*, que es la pasión de ánimo que hace huir o rehusar aquello que de manera ilusoria o alucinante considera dañoso, arriesgado o peligroso, a pesar de no existir alguna evidencia real de la dificultad. El temor es una neurosis que indica que quien lo padece no conoce sus potencialidades, por lo que de manera inconsciente cree que no pueda. Tiene temor al: fracaso, abandono, rechazo, de ser herido, estar enfermo, entre otras. Por ello quien lo alimenta es deshonesto y vive engañándose; así la mentira del temor es una profecía que tiende a autocumplirse y quien la padece de manera impulsiva hace todo lo humanamente imposible para que suceda todo lo que teme. Es importante que tome consciencia que son los temores generados por sus creencias destructivas los que controlan su vida y no la gente o las situaciones, decida pues aprender a investigar con ecuanimidad lo real de la realidad de su vida (capítulo 4), para sustituir el **miedo** por la confianza.

En la adecuada formación integral de un Ser humano, sea niño o adulto, es fundamental entrenarle para que drene creativamente sus emociones frustraciones. De manera convencional a alguien que está con una emoción displacentera se le reprime, Por ejemplo:

Rabia, diciéndole: “no te enfades”, “deja el enfado o te va a pesar”, “es malo tener rabia” o “cállate, te voy a castigar”.

Tristeza: “porque estas tristes, ya paso”, “no puedes estar triste” o “se le distrae, para que deje la tristeza”.

Temor o inseguridad: “que miedoso eres”, “pareces una mariquita” o “no tienes por qué tener miedo”.

Al reprimir la expresión de las emociones, poco a poco lo que pudo ser algo momentáneo y pasajero, se acumula volviéndose permanente y reactivo por el resto de su vida. Sólo lo que se reprime se convierte en un resentir que por medio de la culpa encadena el espíritu al sufrimiento, envenena el alma y enferma el cuerpo. (Solicite información sobre como canalizar el resentir al autor) Por ello para la maduración es muy saludable que el niño o adulto, aprenda a liberar de manera canalizada las emociones y frustraciones. Por ejemplo, si tiene:

Rabia y está muy enfadado: se le da un cojín, una almohada o un peluche grande, diciéndole “**tienes derecho a estar enfadado, si quieres ser violento, descárgala sobre esta almohada, puedes gritarle, estrujarla, golpearla o patearla, según sea tu deseo hasta que lo liberes todo, luego que te desahogues y calmes, dialogamos para buscar una solución creativa**”. De esta manera disipará su enfado en vez de acumularlo y andar resentido o mal humorado el resto de su vida.

Luego que se calme se escucha activamente y estimula para que encuentre una manera creativa de afrontar esa o cualquier otra nueva experiencia que se le presente. Con la mayor calma y armonía posible, pregunte y sobre todo escúchele atentamente.

- Tienes la grandiosa oportunidad de ser escuchado y buscar soluciones creativas ganar-ganar a esta situación que te enfada. Busquemos soluciones satisfactorias: ¿Qué es lo que te ha causado esa rabia? _____
- Te comprendo, ¿Qué deseas que se haga para solucionar este impase y cualquier otro? _____
- ¿Cuál es la solución más satisfactoria donde todos no sintamos bien? _____

Miedo y está temeroso: “Tienes todo el derecho de estar temeroso, dime” ¿Qué es lo que te hace sentir así? _____. Vamos a aprender a superarlo progresivamente, Tú eres muy inteligente, yo si confié en tus capacidades, dime ¿qué crees que podemos hacer o aprender para que confíes en tus capacidades de aprendizaje y te demuestres, que SI puedes? _____. Cofia, yo como tú (madre, padre o amigo) te demostrare progresivamente como se hace o supera, luego practicas con persistentes pasitos de bebé, divirtiéndote, hasta que te sientas en confianza. Te parece. _____. Vistes como se realiza. Ahora te corresponde aprender a superarlo con confianza, yo estoy contigo apoyándote. Es muy divertido aprender algo nuevo y superar los retos. ¿Qué me dices? _____. Estimúlelo hasta que lo supere. Si este temor no es superado, **es indicativo que usted** y tal vez el niño y sus padres, necesitan el entrenamiento con un psicoterapeuta holístico.

Tristeza: Te observo tiste, dime ¿Cuál es la causa de esa soledad o pérdida? _____. Cuanta con mi amor incondicional de (madre, padre, hermano, amigo, compañero o pareja), te escucho para comprender tus razones, confía en que juntos podemos buscar comprender la realidad de lo que sucede para superarlo, soy todo oído. _____. Si no quiere hablar o está llorando mucho: “acepto y te respeto tu silencio y llanto”, continua drenando tu tristeza, si lo deseas te dejaré solo o acompañaré en silencio, ¿tú decides, y te lo respeto? _____. Cuando te sientas con ganas, sabes que podemos buscar soluciones creativas para aprender la lección y superarla.

Manténgase en silencio, dándole apoyo para que drene o déjelo solo, según su voluntad. Diciéndole. Recuerda que cuando lo desees, de manera confidencial puedes contar con migo. Me mantengo dispuesto a servirte amorosamente. **En estos casos la mejor ayuda es escuchar en silencio encomendándose al Creador que le ilumine con Sabiduría.** Si comprende que supera sus capacidades, solicite orientación de un psicoterapeuta holístico para que les asesore.

Quando se aprende a canalizar las emociones displácelas con sabiduría de manera consciente se disfruta de paz y armonía

Actividad b.2. Si es padre, madre o algún adulto que tenga a su cargo contribuir con la formación de algunos niños, revise con **humilde compasión** y escriba al final de cada conducta y actitud el grado del 1 al 6 que usted comete cada error, que necesita superar.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

De serle posible utilice una hoja de papel, **para cada uno de los miembros de su club familiar**, haciendo énfasis en: padre (P), madre (M), abuelos (A), algunos tíos cercanos (T) y cuidadores (C).

1. Se recompensa con la atención, halagos o caricias las conductas adecuadas. Los niños se sienten amados cuando se les presta atención. **P**___ **M**___ **A**___ **T**___ **C**___

2. Se ponen de acuerdo en las normas o estrategias a aplicar para la atención, educación, enseñanza de límites y autonomía a sus hijos. **P___ M___ A___ T___ C___**
3. Hacen consciente a los niños de las consecuencias de sus conductas negativas y antes de aplicar los correctivos a sus conductas inadecuadas, les advierten de las posibles efectos de sus acciones y de los correctivos para que con responsabilidad mejoren su conducta. Cuando los padres les cuesta colocar límites con amor persistente, los niños se sienten confundidos y creen que son castigados de manera injusta, por lo que se siembra resentimientos y deseos de venganza. **P___ M___ A___ T___ C___**
4. Le enseñan a los niños que recojan los juguetes, lo que utilicen, ordenen sus habitaciones, se bañen, cambien de ropa, o coman solos. Entrenándoles a confiar en sus capacidades y ser perseverante en el logro de sus metas. **P___ M___ A___ T___ C___**
5. Enseñan, permiten y estimulan a los niños que solucionen sus conflictos entre ellos mismos, sin la intervención de terceros. **P___ M___ A___ T___ C___**
6. Los padres con los tutores y maestros de los niños se ponen de acuerdo en cómo enseñar los niños a hacer las cosas solos, para que aprendan a confiar en sí mismos y tener autonomía. **P___ M___ A___ T___ C___**
7. Tienen equilibrio en la asignación de rutinas y responsabilidades en las actividades del hogar. Establecen adecuadamente actividades cotidianas y les estimulan a que sean ordenados, conscientes y responsables con las experiencias de aprendizaje significativo de la vida. **P___ M___ A___ T___ C___**
8. Se ponen de acuerdo y participan de manera complementaria en las tareas cotidianas del hogar o en las correcciones a sus hijos por conductas inadecuadas. **P___ M___ A___ T___ C___**
9. Definen momentos para compartir con calidad y disfrutar todos juntos en grupo familiar, como: jugando, retozando, acariciándose, dándose masajes, leyendo juntos, compartiendo sus proyectos, definiendo actividades del hogar, entre otros. **P___ M___ A___ T___ C___**
10. Entrenan a los niños para que aprendan a gestionar de manera adecuada o productiva su tiempo, dinero o actividades. Es importante enseñarles a administrar el dinero, dándole una mesada que administre para toda la semana y luego para todo el mes. **P___ M___ A___ T___ C___**
11. Le enseñan a sus hijos que si quieren dinero extra o permisos especiales, tienen que ganárselo siendo responsable con trabajos y actividades asignadas o mediante el buen comportamiento. **P___ M___ A___ T___ C___**
12. Estimulan la lectura en familia para enseñar a los hijos a comprender y sacar síntesis del conocimiento adquirido. Es más importante alimentar y proteger la mente y el espíritu del niño, que el cuerpo físico. **P___ M___ A___ T___ C___**

4do. Definir con su pareja la calidad de Ser humano a cultivar y consolidar en sus hijos.

Tenga presente que cada uno de los progenitores o adultos que se **integran en un equipo guiador** del hogar para la formación integral de sus hijos, fue educado de manera diferente a su pareja y lo más probable es que presenten guiones familiares, creencias centrales destructivas y patrones de formación de sus hijos diferentes (**costumbres de “educación” familiar**); que si no son comprendidos con ecuanimidad, los conducirá a mantener conflictos en la relación generando una familia disfuncional. A continuación se presenta **tres pasos prioritarios** para que los padres aporten soluciones complementadas creativas para la formación integral de sus hijos.

Si realmente se quiere formar una familia funcional, la pareja que se casa para formar una familia, antes de decidir fecundar a los hijos necesita con prioridad integrarse de manera consciente como un equipo que se armonicen para que se comuniquen de manera consciente en el cumplimiento de los objetivos que los unió como una pareja. Esto se logra desarrollando la sana costumbre de leer juntos y compartir con persistencia sus conocimientos expectativas y dudas con respecto a: **¿Cómo cumplir con excelencia la noble misión de padres?**

¿Para qué decidimos conformar un hogar? _____

Pareja que comparten sus lecturas, expectativas y formación de crecimiento personal eternamente se mantienen unidas con mayor paz, armonía y amor.

Si se quiere progresar como familia exitosa, además de aplicar los criterios de la gerencia de la comunicación consciente para cumplir los objetivos comunes que los integra en una pareja organizada para alcanzar el bienestar y la felicidad familiar. También es importante que de manera previsiva den los siguientes pasos.

1. Ecuánime investigación. Cada miembro del hogar investigue con ecuanimidad la realidad de sus hábitos de educación familiar; haciendo énfasis el ejemplo aportado por la relación de pareja entre sus abuelos, tíos y padres, las actitudes para satisfacerle las necesidades de comunicación y atención como parejas o padres. Las conductas que emplearon para corregir a sus hijos, ponerle límites o disciplinarles. Además reconocer con humildad cuales actitudes y comportamientos de su pareja e hijos le hacen reaccionar. Si revisó y contestó con honestidad el capítulo 4, 6 y 8 en conjunto con las conductas y virtudes que los padres necesitan superar, ha dado parte de este paso. Ejemplos de tres casos:

- a. **Pareja a: Mujer Educadora**, hija de padre alcohólico, maltratador y abusivo, que golpeaba frecuentemente a la madre y algunas veces le pegó a ella y su hermanito menor si causa aparente. Su madre sumisa “masoquista” depresiva con una relación de temor a ser abandonada, celosa, que los sobreprotegía y metía mucho miedo con el padre para controlarlos. **Hombre Ingeniero**, único hijo de madre soltera, que fue abandonado por su padre cuando estaba embarazada, luego de 5 años de convivencia, madre ausente porque tenía que trabajar fuera de la localidad, criado por la abuela materna con dos primos que tampoco tenían padre, la abuela era dura de carácter y peleaba mucho con su pareja.
- b. **Mujer de 22 años**, hija de padres permisivos y sobreprotectores que le complacían todos sus caprichos, sólo estudio hasta el bachillerato, con tres intentos fallidos de carreras universitarias (Derecho, Lic. Educación y Diseño gráfico) demandante de atención de manera caprichosa y con agresiones, empleada de la zapatería de su tía. Su padre, ausente conductor de autobuses, con múltiples infidelidades, cuando está en casa su madre lo pelea mucho reclamándole sus faltas. Tiene un hermano de 17 años, con quien presenta muchos conflictos por rivalidades. **Hombre de 37 años** biólogo, trabajador de un laboratorio, tercero de tres hijos varones, padres se separan cuando tenía 5 años. Su madre Lic. Educación, que los levanto con un padrastro autoritario y les exigía ser perfectos.
- c. **Mujer de 24 años contadora**, hija de madre odontólogo y padre abogado, quienes vivían en armonía, aunque el padre es algo autoritario, responsable del hogar. Cuando sus padres salían a trabajar los dejaban con los abuelos paternos muy cariñosos y sobreprotectores. **Hombre de 26 años, Ingeniero de sistema**, hijo de madre secretaria y padre constructor que se separa cuando tenía 15 años, por infidelidad de la madre. Tiene una hermana de 23 años con quien se la lleva bien. Celoso, con temor a ser abandonado.

Recordando a Albert Einstein:

“No hay mayor signo de demencia, que hacer la misma cosa una y otra vez y esperar que los resultados sean distintos”

Si estas tres parejas no se ocupan de resolver las confusiones que traen de los modelos de relación entre sus padres, que seguramente ha sido transmitido de una a otra generación.

¿Qué futuro les espera a ellos y sus hijos? _____

Es su caso como pareja: ¿Qué decide hacer por su bienestar?: _____

Como padres: ¿Qué se comprometen invertir para mejorar? _____

2. Expectativas. Consiste en que el padre y la madre de manera individual especifiquen por escrito los deseos y expectativas de la calidad de relación de pareja, hogar y formación de los hijos que idealmente quiere lograr. Con respecto a los hijos, se le presentan algunos ejemplos de las respuestas aportadas por los padres al preguntarles en la consulta: ¿Qué calidad de Ser humano quiere sea su hij@ cuando tenga un promedio de 25 a 30 años? entre otras resalta:

- *Adulto saludable y estable, responsable por su felicidad.*
- *Responsable de su salud y bienestar.*
- *Un Ser de bien feliz, que contribuya con la humanidad.*
- *Un Ser comprometido con el servicio al Creador.*
- *Adulto amoroso con mejoramiento continuo en el desarrollo de todo su potencial.*
- *Viva el momento presente, siendo cada día más saludable y feliz.*

3. Comprensión recíproca. Con humildad y respeto mutuo compartir las costumbres de educación familiar haciendo énfasis en lo que necesitan mejorar y las expectativas hechas conscientes en los dos pasos anteriores. Observándose cada integrante como Seres humanos independientes que a pesar de sus culturas diferentes; deciden integrar de manera complementaria lo mejor de sus principios, fortalezas, talentos y capacidades clarificadas en el capítulo 5; para liberarse de las programaciones del pasado y conformar una familia funcional donde reine el amor y la comunicación consciente.

Así como familias que comen y rezan juntos permanecen unidas.

Parejas que comparten sus lecturas de crecimiento personal eternamente se cultivan en comprensión, amor y armonía.

4. Solución complementada creativa. Es el resultado natural de la comprensión recíproca donde de manera consciente se trascienden las costumbres familiares y las expectativas individuales, para de manera sinérgica crear en conjunto un modelo mejorado y perfeccionado de cómo consolidar una familia donde todos ganan, porque predomina la confianza, alegría y el amor que conduce a la autorrealización. Esta solución se aplica a todas las áreas vitales de donde destacan: La espiritualidad, como armonizar las carreras profesionales con la concordia familiar, generar y compartir los recursos materiales necesarios, formación integral del Ser de los hijos y gozar de la intimidad; además de como alimentarse sanamente y recrearse en conjunto. En los siguientes pasos claves se aportan algunas ideas con respecto a la formación de sus hijos.

5. Proyecto familiar. Se realiza cuando se escribe los planes y decisiones tomadas, colocarlas en un cartel para que en su persistente cumplimiento, sirvan de recordatorio e indicadores de calidad para la excelencia en su logro y mejoramiento continuo, con flexibilidad mental para reactualizar sus conocimientos y reajustar sus acciones para el logro y mejora continua de las expectativas con cada uno de sus hijos.

Ante cualquier duda o confrontación según las creencias (capítulo 4) y guiones familiares (capítulo 6) de cada padre o educador se necesita mucha humildad para aceptar las limitaciones y errores, teniendo como estrella que ilumina con sabiduría los acuerdos y acciones del equipo de padres, a la realidad de los frutos logrados con respecto a las expectativas acordadas.

5to. Tomar consciencia de ¿Cuál es el primer y más valioso alimento?

Para reflexionar sobre esta pregunta y actuar de manera adecuada, es fundamental tomar consciencia de cuál es el más valioso alimento para la trinidad el Ser humano (cuerpo-mente-espíritu). Siendo usted lo más importante de su vida, tiene la prioridad de alimentarse adecuadamente, para así, poder compartir con sus seres amados, lo que ya posee. *“Amar a sus semejantes cómo a sí mismo”*

Si desde el punto de vista de la espiritualidad, cada Ser humano es hijo de las Energías Creadoras del universo, como una gota del océano de la Energía, creada a su imagen y semejanza; el cuerpo es sólo el instrumento o vehículo por medio del cual se manifiesta el Ser Creador. Utilizando como analogía, a un chofer como el espíritu conductor y a un vehículo como carro que representa el cuerpo. ¿Qué es más importante? **El chofer__ o el carro__.**

Si lo más importante y valioso es el espíritu (Chofer), pareciera que hasta el momento, las personas en lo que se refiere a su alimentación holística, están actuando en contra de su naturaleza esencial y toman acciones que a la larga le causan dolor, enfermedad y malestar:

La mayoría de las personas se preocupan de saciar el hambre de su **cuerpo físico** por medio de comidas y bebidas para tres comidas al día y bocados extras, con productos que poco le aportan vitalidad y le deterioran el equilibrio dinámico funcional. Ya tiene una idea clara de cómo alimentar su cuerpo y si alguna duda quedara, consulte el libro. **Nutrición para consolidar una vida útil, saludable y feliz**, disponible en www.henrybarrioscisneros.org.

La mente, representa el instrumento por medio del cual el espíritu conduce y se expresa a través del cuerpo, se alimenta adecuadamente con la ley de atracción o resonancia de los pensamientos, sentimientos y acciones creativas, condicionadas por las creencias centrales destructivas. El empoderarse de la sabiduría adquirida por la lectura de buenos libros de crecimiento personal o espiritual y compartiendo momentos de calidad con familiares, amistades o grupos de apoyo. Se necesita una mente bien alimentada para que pueda cooperar con el espíritu en su proceso de continuo aprendizaje significativo terrenal.

Por ello es importante alimentar la mente de sus hijos, desarrollándole el disfrute con la lectura de cuentos y libros. Se les hace que asocien la lectura al consentimiento y al llenado de su copa de amor (se explicara más adelante). Si son menores de siete años o no saben leer, la madre o el padre (**U otro mayor, que sepa leer**), primero los abrazan, los besan, les ponen a escuchar el corazón y a la vez que los acarician, les van leyendo lentamente y les preguntan sobre lo narrado en el texto. Comenten lo comprendido y realicen un juego o representación teatral divertida respecto a lo que aprendieron.

Cuando comiencen a leer, se les pide que analicen un párrafo y realicen un resumen de lo entendido o que interpreten lo más importante del mensaje. Es fundamental acostumbrarlos a cultivar la sabiduría, aplicando de inmediato el conocimiento. También es importante enseñarles a seleccionar programas de televisión que les ayuden a crecer y que les aporten una formación con valores.

El espíritu se alimenta de manera adecuada por medio del amor, que facilita aplicar con persistencia la Ley de autoamor, la autocomprensión en atención consciente para redimir y solucionar creativamente los conflictos, al tomar consciencia de la integración con la Energía Creadora, que desde el interior guía a cada Ser.

Realmente amar a nuestros niños, sin confundirlo con “el querer”, es estimularles la confianza en sus capacidades espirituales de consciencia. Que confíen en sus capacidades para vivir con integridad y libertad, siendo auténticos con ellos mismos. Alimentar el espíritu es fomentar la toma de consciencia del nivel de amor y sabiduría¹⁰.

El amor incondicional es el primer y más valioso alimento

¿Cómo alimentarme de amor?

Para de manera objetiva darse amor, además de aplicar con persistencia la ley de autoamor existe la “**Amorterapia**”. Es una técnica muy simple y sencilla que se aplica como mínimo tres veces al día:

1. **Al despertarse**, para alimentar y rebosar de amor su cuerpo.
2. **Al medio día**, para alimentar y ayudar a liberar su mente de los escombros y las creencias destructivas que interfieren con la toma de consciencia.
3. **Al acostarse**, para abrir su espíritu a la transcendencia de su nivel de consciencia¹⁰.

Para aplicarse la dosis de amorterapia: se coloca en atención consciente, estando simultáneamente atento de todo lo que observa, escucha, huele, saborea, siente en su tacto y lo que capta en su interior con su sentido interno, buscando conectarse con su sagrada paz interior o los latidos de su corazón. Respire suave y profundo reteniendo el aire y antes de expulsarlo acaricie con su lengua el paladar. Abrácese profundamente colocando la muñeca y su mano menos dominante en contacto con el lado opuesto de su cuello, que es la base del crecimiento espiritual, luego su extremidad más dominante por encima del antebrazo anterior y su muñeca en contacto con el cuello. Respire suave y profundo acaricie nuevamente su paladar. Baje la cabeza imaginándose que su **corteza prefrontal** (centro anatómico de su consciencia)¹⁰ se integra a su corazón, (centro de su espíritu).

A continuación, consiéntase a sí mismo, visualizando que está meciendo entre sus brazos a su niño interno. Dígase en voz alta (utilizando sus nombres y apellidos), por ejemplo: “**YO HENRY ALEXANDER BARRIOS CISNEROS, ME AMO MUCHO**”. Se besa con amor en sus brazos, las veces que le nazca. Conéctese, sintiendo la unión con la esencia del Creador que está en su interior y desde su **sagrada PAZ**. Baje los brazos y continúe sus actividades, como el más devoto servidor del Creador, que con humildad sólo hace su voluntad, de amarse, para poder servirle a la madre naturaleza y el semejante.

Si nota que le cuesta autoalimentarse de amor, piensa que es una locura, se siente ridícul@ o le provoca llorar, significa que su mente está llena de escombros asociados a la culpa, el resentir o creencias destructivas y necesita psicoterapia holística para liberarse de ese pasado y abrirse al amor incondicional de su Ser.

Si usted está dotado de buenos brazos, manos, consciencia y espíritu. **¿Tiene sentido que tome la actitud de sumisión, donde pierde su integridad y dignidad, para que otra persona o mascota le llene su copa de amor?** _____

Cuando se coloca la fuente de su alimento emocional en el poder externo o en otras personas, sin darse cuenta, cierra las puertas de su Ser a la paz, el amor y la armonía. Dejando abiertas las ventanas de su ego al sufrimiento, la desdicha y la enfermedad. Quien toma una actitud sumisa donde se desvaloriza, está lleno de temor o ansiedad y se deja a un lado, sólo se quiere y está mendigando compasión o buscando que alguien del entorno le quiera.

Para la formación integral de su hij@ que le conduzca a su plena realización, porque confía en sí mismo y es autodisciplinad@ en el cultivo de su sabiduría, es prioritario que los padres o educadores de manera consciente conformen un equipo de líder creativo que con humilde honestidad se comunica consigo mismo y gerencia con eficiencia su calidad de vida familiar.

¿Cómo alimentar de amor a mis hijos y pareja?

Independientemente que sea su hij@, padres, pareja, hermanos, amigo tiene dos acciones básicas. Recuerde que primero necesita alimentarse a usted mismo de amor, para así poder compartir sin condiciones su amor rebosante con otra persona, aunque sean sus seres más amados. Este alimento se le entrega a los niños y a los Seres amados en la primera oportunidad que se tenga. Es el mejor remedio para prevenir conductas inadecuadas, demandantes de atención. La más efectiva manera en que los niños se sienten amados, es cuando están atendidos y son comprendidos^{38,43}.

- a. **Si es mayor de 5 años:** párese recto, ponga sus pies a la misma distancia que sus hombros, para sentir confianza y doblar sus rodillas con facilidad al agacharse. Colóquese en atención consciente. Respire suave, profundo y antes de la expulsión del aire acaricie su paladar y abra su pecho a la Creación conectándose con la sagrada paz interior que siente en su corazón. Luego dígame a la persona, que le va a llenar su copa de amor. Le abraza, acercándole su oído a su corazón para que lo escuche, y le dice lo más suave posible (ejemplo, el Ser que la Creación me encomendó como hijo): **“Enrique Alejandro, TE AMO MUCHO, SIEMPRE ERES BIENVENIDO A MI VIDA, YO SI CONFIO EN TI, TU SI PUEDES SER SANO Y FELIZ. DE VERDAD TE AMO, GRACIAS POR COMPARTIR TU AMOR INCONDICIONAL, CON MI VIDA”**. Le puede decir algo más que le salga de su corazón. Le besa en la cabeza y le pregunta ¿hasta dónde tienes llena tu copa de amor? Si le contesta que todavía le falta se la sigue llenando con respeto, hasta que le diga que se está rebosando.

Si llora o siente molestias, es un indicativo que su copa está vacía y su espacio obstruido por los escombros relacionados con las culpas, los temores y creencias destructivas y requiere el empoderamiento facilitado por un psicoterapeuta holístico, para que Sane su alma. Si es menor de 10 años, es posible que necesite sanar algún conflicto psíquico no resuelto de sus antepasados que se convirtió en un resentir transgeneracional⁵¹.

Es más importante alimentar de amor al espíritu y la mente de sabiduría que alimentar al cuerpo de comida y protección.

b. Niño menor de cinco años, se aplica la técnica conocida en la psicología como **abrazo uterino**: Usted se sienta con sus piernas juntas y los pies bien plantados en el piso. Colóquese en atención consciente. Respire suave, profundo y antes de la expulsión del aire acaricie su paladar. Abra su pecho a la creación conectándose con la sagrada paz interior que siente en su corazón. Siente al niño enhorquetado sobre sus muslos. Con suavidad le coloca su mano derecha sobre la espalda, próxima a su región lumbo-sacra. Haga que el oído del niño escuche su corazón, (si es la madre, le va a recordar al hijo o hija, cuando le escuchaba el latido del corazón en el vientre materno, generándole confianza). Acariciándole la cabeza y espalda con ternura por la columna vertebral. Dígale con voz suave y amorosa: **“MARY ALEJANDRA, TE AMO, BIENVENIDA A MI VIDA, ERES UN SER DE AMOR QUE EL CREADOR ME ENCOMENDO COMO HIJA, TE AMO, (le besa la cabecita), TE AMO, SOLO DESEO QUE EL CREADOR TE ILUMINE PARA QUE SEAS FELIZ, TE AMO SIN CONDICIONES”**, le sigue besando la cabeza y le pregunta cuan llena tiene su copa de amor. Si le contesta que esta rebozada, le invita a compartir ese exceso de amor con algún otro hermano o familiar cercano.

Cuando la copa de amor de la persona está vacía y bloqueada con los apegos destructivos del pasado, de manera inconsciente, instintiva y reactiva, demanda atención. Generalmente la pide por medio de conductas inadecuadas generadoras de conflictos, síntomas o enfermedad, pidiendo ayuda ante su “vacío” y “conflicto” psicológico o espiritual.

En la formación de nuestros hijos, es fundamental nutrirle sus mentes y espíritu para que de manera consciente se ocupen de alimentar adecuadamente su cuerpo, aplicando la Ley de autoamor.

6to. Conducta que se necesitan fomentar para el buen comportamiento

Cuando el niño esté tranquilo o adopté una conducta que se necesite fomentar para su buen comportamiento. Es muy importante:

Actividad c. Si es padre, madre o algún adulto que tenga a su cargo contribuir con la formación de algunos niños, revise con **humilde compasión** y escriba al final de cada conducta y actitud el grado del 1 al 6 que usted generalmente hace.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

De serle posible utilice una hoja de papel, **para cada uno de los miembros de su club familiar**, haciendo énfasis en: padre (P), madre (M), abuelos (A), algunos tíos cercanos (T) y cuidadores (C).

- Evitar en lo posible hacerle las cosas, explicarle con amorosa persistencia cómo se hace y darle oportunidad que aprenda progresivamente. Si uno de los padres o adultos significativos, le llega a hacer alguna actividad o cosa, decirle **“ya vistes como se hace, ahora vamos a jugar practicándolo hasta que aprendas a hacerlo solo”**. Desbarate o borre lo que hizo y estimúlelo como si fuera un juego, “vamos a hacerlo de nuevo yo te voy guiando”. Motívelo para que se haga consciente que sí puede y se acostumbre a practicar con persistencia todo lo que este aprendiendo. La práctica persistente por el bienestar, es la única forma de cultivar la sabiduría. __

- Darle mucho ánimo cuando estén aprendiendo algo nuevo, permitiéndole que cometan errores, se equivoque y con persistencia aprenda de los triunfos o fracasos. ___
- Decirle lo maravilloso que es, alabarlo y comentar su aprendizaje o conducta a otros adultos significativos. _
- Abrácelo, béselo, dígame con palabras y caricias cuanto le ama, lo inteligente que es llenándole su copa de amor. ___
- Aumentar de manera progresiva la autonomía en sus cuidados e higiene personal, alimentación y toma de decisiones. ___
- Enseñarle a cooperar y se responsable con las rutinas y mantenimiento del hogar. ___
- Siempre recompensar las conductas positivas con halagos, abrazos o premios. ___
- Acostumbrar a la familia a que compartan juntos algún momento del día, contándose entre sí lo que hicieron, lo que les gusta o les disgusta. ___
- Con persistencia, enseñarle que cuando las cosas se hacen en atención consiente y despacio quedan muy bien. Siendo muy importante que termine todo lo que inicie incluyendo juegos, tareas o rutinas. ___
- Enseñarle a que se centre en atención consciente en el momento presente de cada actividad que realice, en lo posible no comenzar otra actividad hasta que termine, corrija o mejore lo que está haciendo. Luego que culminar lo iniciado y recoja las cosas que se riegan o utilizan, si está en condiciones de iniciar otra nueva. ___

7to. Qué hacer cuando los hijos tenga un comportamiento inadecuado

Cuando tenga un comportamiento inadecuado, como pataletas, llantos por rabia, insultar, morder o golpear a otro, enseñarle a que reflexionen sobre las consecuencias de sus actos, de cómo lesionan o maltrata a los afectados y las consecuencias sobre sí mismo, incluyendo las posibles correcciones o castigo que pueden recibir. Recuerde que “**nuestros hijos son nuestro mejores maestros**”, porque ellos reflejan aquellos conflictos que todavía no se han superado y sabotean la vida. Puede aplicar alguna de las siguientes seis estrategias útiles, teniendo presente que: el persistente equilibrio entre la disciplina y el amor conducen a la sabiduría:

Si es padre, madre o algún adulto que tenga a su cargo contribuir con la formación de algunos niños, escriba al final de cada la calificación de conducta y actitud del 1 al 6, **Si** lo aplica y **No** lo aplica.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

1. Abrazo uterino, si está llorando mucho o tiene berrinche, si es menor de cinco años, sentarse con sus piernas juntas, colocarlo enhorquetado en su piernas y abrazarlo firme pero suavemente sobre su pecho, colocándole una mano en la espalda y otra en la región lumbar, y su oído sobre su corazón y lo tiene así hasta que se calme, diciéndole “**Te amo mucho, comprendo tu disgusto, necesitas calmarte**”. De continuar con el berrinche o llanto manténgalo abrazado sin decirle nada ni mirarlos a los ojos, hasta que se calme. Luego dialogue con él o ella para que reflexione sobre su actitud y conducta y busque otra manera más sabia de solucionar las cosas o conflictos, cuando le vuelva a ocurrir. ___

2. Ignore el comportamiento o no prestar atención a sus provocaciones. Enseñándole que sus pataletas, llantos o agresiones no le sirven para nada. Decirle que cuando baje el tono y cambie de actitud se le hará caso: “Descarga tu malestar y cuando te tranquilices te atiende y doy toda la atención”, “cuando recojas lo que tiraste o dejaste regado te atiende”. **Mantenerle con firmeza el disco rayado e ignore sus conductas inadecuadas.** ___
3. Llamar la atención a la niña o niño y de no hacer caso ponerlo un tiempo a sola a reflexionar, en un lugar seguro y aburrido. *Si una advertencia disciplinaria es irrespetada y retardada; truene, llueve o relampaguee se cumple de inmediato el castigo ofrecido.*
 - 3.a. Dígale una vez de manera suave y amable que se tranquilice o corrija la conducta, si no lo hace hágalo una vez más de manera firme (La firmeza está asociado con la tranquilidad y persistencia en el cumplimiento de la norma o el correctivo), acérquese al niño o niña, póngase a su nivel, de ser necesario agárrelo suave pero firme por el mentón para que le mire a los ojos y dígale que tiene dos opciones para escoger: mejorar su conducta, dejar el berrinche, recoges eso o estar un momento (1 minuto por cada año de edad) a solas, para pensar sobre tu actitud. ___
 - 3.b. **Tiempo a solas**, si no hace caso a las dos llamadas de atención, a la tercera vez, sin decirle nada, tómelo de manera firme y llévelo a un cuarto donde no tenga nada en que entretenerse, sea aburrido y seguro, déjelo allí con la puerta cerrada o sosténgala para que no se salga (un sustituto es sentarlo en una silla o parado en un rincón). **El tiempo a solas es un minuto por cada año de edad.** Luego que termine el tiempo estipulado según la edad, abra la puerta y de manera amable explíquele la consecuencia de sus actos, pida disculpas y de serle posible busquen soluciones para que libere y canalice el resentir. Esta estrategia se puede complementar, utilizándola como experiencia para aprender a convivir, pensando sobre su actitud o conducta, sus consecuencias, posibles soluciones y cuando crea que aprehendió de la reflexión, que pida perdón por sus actos y redima el daño cometido. Entendiéndose como redimir, al acto persistente de reparar el daño, mejorar continuamente los prejuicios y autoimagen limitadora, para con responsabilidad liberarse de los errores, limitaciones y confusiones que le impiden ser cada día más útil, saludable. ___
4. Cuando los niños peleen entre sí, antes de corregirles preguntarle a los participantes cual es la razón de la pelea, dándole a cada uno la misma oportunidad de explicar la situación, luego de escucharlos de manera imparcial y tranquila con tono firme, preguntarle si pueden resolver solos su conflicto y pedirse perdón por la agresión. Si no están dispuestos a solucionar la situación enviarlos a los dos al rincón de pensar, a su cuarto para que reflexionen el conflicto hasta que estén dispuestos a pedirse perdón, buscar una solución ganar-ganar y ponerse de acuerdo como afrontarán los nuevos problemas que se les presente. ___
5. Cuando un niño golpee a alguno de los padres o le desobedezca, el padre o la madre afectada le dice desde su Ser como se sienten: “Hijo o hija ante la manera que me tratas o desobedeces, yo me siento muy triste y confundida, me duele el corazón, tu eres muy inteligente ¿Cómo crees que podemos solucionar este incidente?” _____. De repetirse no me queda más remedio que castigarte. Si reanuda la actitud tómelo de manera firme y llévelo a la habitación o silla para que esté un tiempo a solas reflexionando. Cuando esté calmado y esté preparado para pedir perdón y redimir los efectos de su comportamiento inadecuado, puede salir de la habitación o pararse de la silla de pensar, converse con el niño o la niña al respecto de manera amable para ayudarle a comprender sobre la experiencia vivida y a planificar soluciones posibles ante algún otro conflicto que se le pueda presentar. ___

6. Si el niño o la niña manifiesta miedo a algo, es una buena estrategia utilizar el juego para aproximarlo de manera progresiva a lo que le causa miedo. Lo trascienda y adquiera confianza en que si puede y es capaz de afrontar y superar sus temores. ___

Aprender a convivir, es el proceso evolutivo de adquirir conocimientos de cómo vivir en armonía consigo mismo y con los semejantes, en una relación Ganar-Ganar. Cada experiencia o situación vivida, aunque genere gran felicidad o mucho sufrimiento, sólo es una grandiosa oportunidad de aprendizaje evolutivo. Persistir en superarlas con sabiduría es la fuente de la felicidad.

8vo. Sugerencias para que los hijos adquieran confianza

Confianza, es la esperanza firme que se tiene de alguien o algo; lo prioritario es la confianza en sí mismo, que es la certeza real de la mente en que si se es capaz de conocer o realizar algo, sin temor de equivocarse y aprendiendo con humilde persistencia de los errores. Al igual que la objetividad, la confianza también se apoya en la realidad y humildad. Para reconocer y aceptar que cuando se vive en este plano terrenal se es eternos aprendiz, así cada experiencia vivida sólo es una grandiosa oportunidad de aprendizaje significativo.

Para que los hijos maduren, sean más seguros, autónomos y convivan en armonía, es importante compartir momentos de calidad, el mejor alimento para que un niño crezca saludablemente es el amor incondicional que reciba mediante la atención de sus padres.

Por ejemplo, al llegar a casa lo primero por hacer es llamar a sus hijos y pareja, abrazarlos y compartir con ellos los primeros cinco minutos. Tratándolos a todos de manera afectiva por igual, procurar darles los mismos regalos con diferentes colores, los mismos halagos o abrazos, “si le toca el pelo 309 de lado derecho, tocarle el mismo a los otros hijos”. Pero con respecto a las responsabilidades y exigencias, que se ajusten a su edad, nivel de madurez y formación de seguridad o autonomía de cada uno de ellos. Si es padre, madre o algún adulto que tenga a su cargo contribuir con la formación de algunos niños, escriba al final de cada conducta y actitud, la frecuencia en que ocurre cada ejemplo citado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

- Jugando en familia aprenden que existen normas que hay que respetar y turnos a seguir. ___
- Salgan a pasear juntos, sobre todo en contacto con la naturaleza, de considerar necesario decirle como se desea que se comporte y si se muestra desobediente de inmediato se interrumpe el paseo y regresan a casa. ___
- Delege de manera progresiva responsabilidad de actividades a sus hijos con instrucciones claras, simples y sencillas. ___
- Cada advertencia al igual que cada compromiso o reforzamiento, se cumple de inmediato lo más próximo al acontecimiento a corregir o reforzar positivamente, y en congruencia con la edad, la falta cometida o la conducta positiva a reforzar. ___

- Es importante que aprenda desde la primera infancia, sobretodo antes de sus primeros tres años, a ordenar su cama al levantarse, arreglar la habitación o recoger los juguetes cuando terminen de divertirse, levante los platos y cubiertos donde comen, colocar la ropa sucia en su sitio. Cuando desarreglen algo ordenarlo, sin subestimar la capacidad de aprender de cada niño. Si quiere compartir con un Ser responsable y feliz, enséñele a pescar y en lo posible evite darle el pescado. La misión como padre o madre, es enseñar a su hijo o hija a confiar en sí mismo, vivir el presente y cultivar su sabiduría. __
- La mejor manera de facilitarle a los niños que desarrollen confianza en sí mismos y autonomía, es enseñándole desde bebés a hacer las cosas por sí mismos y ser responsables por sus actos. Darles oportunidad de que reflexionen, aprendan a ser disciplinado en persistir hasta culminar todo lo que inicien y practiquen las habilidades y destrezas que van adquiriendo. Además aprendan a distinguir y comunicar su estado de ánimo (**se explicará**). __
- Cuanto más bajito y pausado se le hable a los hijos, más fácil obedecen o cumplen las órdenes. __

Sabio, es el que con persistencia, aplica de inmediato todo conocimiento aprendido para el fomento de su bienestar. Practica de manera eficiente el conocimiento de las letras, ciencias o artes para mejorar continuamente su salud, felicidad y el bienestar de sus seres amados.

La sabia actitud de un padre o educador de un niño se fundamenta en la formación integral de su hijo para su evolución de consciencia. Para su progreso solido no es importante que acumule conocimientos, lo realmente importante es que este abierto a desaprender para liberarse de las creencias y guiones limitadores, en otras palabras, tenga la disposición de permitirse mejorar. Ya que el cambio no garantiza el progreso, pero no puede lograrse progreso sin cambio. **Este cambio no consiste en aprender cosas nuevas, sino desaprender otras erradas.** Para tener la flexibilidad mental que permita el progreso es importante preguntarse siempre:

¿**Para qué lo hago?** _____

El secreto para que los niños obedezcan, es que los padres se entrenen en prestar atención mirando directamente al hijo o hija, aprendan ponerse de acuerdo para como una sola voz a dar una orden y apoyarse en forma efectiva. Desarrollen la capacidad de aplicar con persistencia las normas y superar las resistencias de sus hijos, manteniéndose todos firmes y tranquilos. Para ello es muy importante que aprendan a escuchar activamente, como se enseña en el capítulo 2.

Si su hijo o hija, se equivoca y le cuesta aprender algo nuevo, dígame: “es natural que te equivoques, estas comenzando a aprender, las primera veces que uno hace algo, comúnmente comete errores. Permíteme explicarte todas las veces que sea necesarias hasta que aprendas, práctica sin importar si te equivocas”. “Que bien vas a aprender algo nuevo y útil para ser más feliz en tu vida, si te equivocaste es que no lo sabes; vamos a corregirlo y a practicar hasta que lo domines”.

Es muy importante saber que las equivocaciones son experiencias significativas de aprendizaje. Quien comienza a practicar un nuevo conocimiento o habilidad, generalmente se equivoca o se siente confundido. La confusión es el mejor indicativo de que se está aprendiendo algo nuevo. Es muy importante ser persistente para aprender a corregir los errores y mejorar continuamente los éxitos.

La comunicación consciente con amor hace posible hasta lo que se cree que pueda ser imposible. En nuestra misión de padre o madre, como maestros del siglo XXI, *“No basta con hacer muy*

*bien las cosas, es necesario SER y disfrutar haciendo con amor lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien". Sobretudo aprendiendo a aplicar con persistentes pasitos de bebé las **reglas de oro para la armonía del hogar**, que se le presentan a continuación.*

Mientras estemos viviendo en este plano de aprendizaje terrenal estamos en un proceso de crecimiento y aprendizaje de nosotros mismos, por ello, ganamos mucho si nos permitimos cometer errores y aprendemos de nuestras equivocaciones.

Tus hijos no son tus hijos (Kahlil Gibran)

Partículas del Creador en quienes ha confiado la
Amorosa atención de la potencialidad del Ser
De ser vehículo para traerlo al mundo con amor
Respetándole su proceso de crecimiento espiritual
Enseñándole a vivir la realidad de la ciencia y arte de
Ser en libertad más sana, próspera y feliz.

Hechos bajo un derroche de amor
Incubados en el vientre de una madre que
Juró aportarle lo mejor de sus recursos
Observando el servicio amoroso incondicional para
Soltarlos hacia la felicidad de sus vidas

*Tus hijos no son tus hijos
son hijos e hijas de la vida
deseosa de sí misma.
No vienen de ti, sino a través de ti
y aunque estén contigo
no te pertenecen.*

*Puedes darles tu amor,
pero no tus pensamientos, pues,
ellos tienen sus propios pensamientos.*

*Puedes abrigar sus cuerpos,
pero no sus almas, porque ellas,
viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar
ni siquiera en sueños.*

*Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerlos semejantes a ti
porque la vida no retrocede,
ni se detiene en el ayer.*

*Tú eres el arco del cual, tus hijos
como flechas vivas son lanzados.
Deja que la inclinación
en tu mano de arquero
sea para la felicidad.*

Reglas de oro para la armonía de un hogar

- ✓ En este hogar nos comunicamos con amor incondicional, porque somos conscientes de que el hogar es la primera y la más importante escuela.
- ✓ Tenemos presente el cultivo de la sabiduría, donde de inmediato aplicamos con persistencia todo conocimiento adquirido, para fomentar nuestro bienestar y felicidad familiar común.
- ✓ Nos decimos la verdad con respeto y honestidad, lo que significa dialogar en voz baja, evitando: pegar, insultar, patalear, ridiculizar y ofender.
- ✓ Tenemos presente y visualizamos en la imagen de nuestra mente, las consecuencias de la acción o conducta antes de proceder o continuar haciéndolo.
- ✓ Mantenemos congruencia entre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, para vivir felices, en paz y armonía; aceptando con humilde honestidad nuestras limitaciones o confusiones.
- ✓ De inmediato, confrontamos nuestras diferencias, aplicando las reglas del buen oyente, para comprendernos y buscar **soluciones Ganar–Ganar**. Teniendo presente que cada palabra por decir, ha de ser más sabia que el silencio que rompa.
- ✓ Somos persistentes en la búsqueda de soluciones complementarias creativas, **teniendo siempre presente el para qué** o propósito de nuestro bienestar familiar.
- ✓ Somos respetuosos de la propiedad de cada miembro del hogar, se pide permiso antes de usar algo ajeno y se ponen las cosas en el lugar donde corresponde.
- ✓ Se pide permiso o se informa, antes de ir a alguna parte.
- ✓ Aportamos lo mejor de nuestros recursos para servirnos con amor incondicional, siendo amable y generoso con cada miembro de la familia.

Es prudente evitar imponer estas reglas de oro en su hogar, para aplicarlas es prioritario que los miembros de su familia al menos entiendan el conocimiento aportado en este manual para trascender sus limitaciones. Es muy importante que sus familiares experimenten el ejemplo vivencial de su responsabilidad para con el hogar. Si se quiere improvisar estas reglas de oro, se podría convertir en una fuente de mayor confusión o conflicto.

¿Cuál es nuestra responsabilidad como padres?

Facilitarle los mejores recursos y oportunidades para que los hijos aprendan a ser adultos libres, autónomos y responsables de cultivar su sabiduría y felicidad.

Cómo fecundar Seres humanos para la sabiduría

Existen tres teorías básicas que procuran dar una explicación lógica a este proceso de fecundación para la evolución de la humanidad, estas se complementan entre sí y son:

1. La estimulación prenatal
2. La conciencia espiritual
3. La evolución del planeta

1. La estimulación prenatal

Está demostrado científicamente que cuando se realiza estimulación al niño desde los primeros meses de vida intrauterina, que es la etapa de mayor crecimiento cerebral y realización de conexiones sinápticas entre las neuronas, estos niños nacen con un mayor nivel de maduración, inteligencia y con una capacidad de aprendizaje más rápido que el de los niños que no recibieron estimulación prenatal.

Como han observado los investigadores, el niño comienza a escuchar antes de los 3 meses de vida intrauterina. Así, este resultado se debe a que los niños desde el nivel prenatal sienten, escuchan y se comunican con sus padres o familiares por medio de movimientos, sienten los latidos de su madre, las emociones que tiene y el tacto sobre el vientre, también reconocen la voz de sus padres o familiares cercanos. Entre los beneficios de la estimulación prenatal, destacan:

- ✓ Incrementa un mayor desarrollo de enlace neuronal (sinapsis) lo que le aporta mayor capacidad para aprender y procesar el conocimiento, reflejándose en una futura mejor comunicación, lenguaje, coordinación motora, memoria, razonamiento e inteligencia intelectual y emocional.
- ✓ Incentiva la atención y la sensibilidad, que es la base del aprendizaje.
- ✓ Refuerza el vínculo afectivo materno-hijo-paterno, vital en el desarrollo de la confianza y sociabilización en el futuro bebé.

Entre estas estimulaciones los estudiosos han encartado seis tipos básicos, que en orden de importancia son:

1ro. Emociones placenteras de amor, alegría o seguridad, que el Ser recibe de la madre o del padre desde el momento de la fecundación y sobretodo en el momento que se dan cuenta que están embarazados. Es por ello la importancia de que los hijos sean deseados y recibidos bajo un derroche de amor. Si quieres tener los hijos más saludables es necesario aceptarlos con amor incondicional y desde el embarazo ofrecerle la mayor estabilidad emocional posible, Sin importar si fueron planificados.

2do. Música clásica de bajo compases, se ha demostrado que los bebés que han sido estimulados con música clásica de las cuales destacan las citadas en el séptimo capítulo del tomo 1 de MAESTROS DE SABIDURÍA, donde se explican el efecto de la música clásica de bajos compases y se presenta una “Selecciones de música de superaprendizaje”, la cual además de estimular la formación de sinapsis, genera relajación y paz mental tanto para la madre como para el hijo por nacer. Es recomendable iniciar esta estimulación antes de las 14 semanas, utilizando música tranquila y relajante donde la madre también se sienta en paz. Otra forma es acompañar las actividades físicas con la música que prefieras.

3ro. La voz de sus Seres amados, es recomendable que la madre, el padre, los hermanos, abuelos o cualquier otro adulto significativo le hable de manera pausado al feto lo más próximo posible al

vientre, utilizando un tono de voz tres veces más alto que el habitual y de ser posible por medio de un cono que sirva de altavoz, donde se le exprese al niño cuanto se ama. Sobre todo es muy importante que la madre le cante sus canciones preferidas, lea en voz alta, dejando escuchar al niño, temas de crecimiento personal o cuentos creativos y cualquier actividad que realice le explique a su hijo que es, como se realiza o suena el equipo y para que se realice. También es una excelente idea acompañar las sesiones con sonidos que le resultarán habituales al niño una vez que nazca, como sonajeros, cajitas musicales, canciones infantiles, etc.

4to. Tacto o caricias sobre el vientre materno, a partir de la décima semana, pueden empezarse a practicar suaves masajes al vientre en forma circular, mientras se estimula auditivamente al bebé. También suaves toquecitos con las yemas de los dedos siguiendo el ritmo de una canción o melodía, para involucrarlo sensorialmente, de ser posible es importante acompañar el tacto con la voz pausada y amorosa explicándole que se hace “círculos, palmadas, toque, presión, caricias”. Cambios de temperatura entre frío y calor sobre el abdomen de la madre, comunicándose con el hijo no nacido. Pueden usarse otros auxiliares, como telas suaves, masajeadores de bolitas, pequeños chorros tibios de agua, etc., que estimulan su atención y le transmiten cariño.

5to. Luz de varios colores, a partir de la semana 16 de vida intrauterina, en forma breve por un tiempo no mayor de 10 minutos, practique estímulos visuales, ya que puede percibir las variaciones de luz a través del vientre materno. Puede empezarse con breves exposiciones naturales de luz al mediodía, y posteriormente intercalarlo con emisiones de luz suave a través de lámparas de mano con filtros de colores hechos con envoltura de plásticos transparente.

6to. Ejercicios motores, son series de ejercicios propios del embarazo y de preparación para el parto, acompañadas de respiraciones diafragmáticas controladas que inducen al bebé en el útero a buscar una mejor posición, manteniéndolo atento. Puede ser desde pequeñas caminatas, breves balanceos de vientre, acompañado con apoyo de colchones o grandes pelotas. Las sesiones de Yoga adaptadas a embarazadas también son excelentes terapias a practicar ya que oxigenan muy bien al bebé y las preparan mental y físicamente a un buen parto. Aunque es posible realizar estas técnicas desde antes del embarazo, es recomendable recurrir a supervisión médica constante; es más seguro y gratificante practicar ejercicios acompañada de otras personas. Absténgase de hacerlos si existe amenaza de aborto.

*La consciente estimulación prenatal es la mejor demostración
de amor que se puede aportar a un hijo por nacer.*

2. La conciencia espiritual

Se dice que los niños sanos y confiados son la encarnación de espíritus amorosos o de niveles de conciencia de comprensión o sabiduría, que al momento de encarnar fueron atraídos por una pareja que durante su acto sexual estaban gozando un sublime derroche de amor. Donde la pareja se fusiono en un breve encuentro con el Creador. Como son Seres que en ese momento comparten lo mejor de su Ser, son bendecidos por hijos que vienen con la noble misión de que sus padres se permitan hacerse consciente de la potencialidad de sabiduría y amor que tienen a flor de piel.

Por ello es que más importante que ser planificado o deseado, es ser concebido con plena consciencia y bajo un sublime derroche de amor. Si usted está completo, no tiene déficit psicológico o daño cerebral y ha culminado el sexto grado, **con plena seguridad que es un Gran Triunfador**, concebido bajo un derroche de amor.

También posee toda la potencialidad cerebral para aprender a expresarse como un Ser sabio, por medio del entrenamiento recibido con la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, que le facilitará aprender a superar sus limitaciones, confusiones y dejar fluir la confianza en si mismo para manifestarse con tu nivel de conciencia de sabiduría y amor.

3. La evolución del planeta

Así como el planeta y los animales que en el habitamos, hemos mantenido un permanente proceso evolutivo, y según los antropólogos, se ha pasado por varias eras evolutivas, desde la prehistoria hasta el presente. El continuo cambio evolutivo de este planeta vivo continúa manifestándose, aunque por nuestra corta existencia terrenal no nos demos cuenta de ello.

Al estudiar la evolución del planeta tierra como parte del universo, también se ha demostrado la continua evolución del Ser humano. Se dice que estamos en la Era de Acuario “**Era de comprensión y sabiduría en una relación ganar-ganar**”. Donde por el contrario de la era de Piscis que fue de guerra y destrucción depredadora de la humanidad por una relación Ganar-perder. En esta nueva Era se efectuará la evolución espiritual o de conciencia de la humanidad, **es una era de amor**. Por ello existen todas las condiciones para que los nuevos niños nazcan en proporciones cada día mayor como niños sabios, que tienen la misión de preparar a la humanidad para el cultivo de la sabiduría. El nivel de conciencia con que los padres lo fecundan influye directamente con la calidad de Ser humano que encarna.

Como podrás comprender las tres teorías son válidas y se complementan mutuamente, si queremos traer al mundo los mejores Seres, es una necesidad primordial aportar lo mejor de nuestra conciencia y amor para que encarne los espíritus más evolucionados.

*El compartir amor sublime con la pareja al momento de concebir un hijo es el mayor regalo que le podemos aportar al nuevo Ser.
La peor violencia que podemos dar a un hijo es concebirlo de manera inconsciente o por medio de un acto instintivo, reactivo o egoísta.*

La fecundación un sagrado y trascendente acto de amor.

Si nos apoyamos en la teoría de que **somos espíritu** viviendo experiencias terrenales de aprendizaje evolutivo y aceptamos que **como Seres espirituales que decidimos encarnar para aprender** a superarnos a nosotros mismos. Necesitamos comprender la necesidad de persistir para elevar continuamente nuestro nivel de conciencia a fin de acercarnos más a la esencia de sabiduría y amor o la imagen del Creador que reside en nuestro Ser. Los niveles de conciencia, tal como se estudian en las bases neurológicas de la conciencia humana, corresponden con los niveles evolutivos de cada espíritu encarnado.

Como sostiene Gonzalo Gallo González en el libro “La Magia del Perdón” (2002: 95)

“En la filosofía oriental se asegura que antes de nacer y con la luz de Dios, nosotros mismos elegimos a nuestros padres, nuestro hogar, la misión que vamos a desempeñar y los hechos trascendentales que nos permitirán aprender las lecciones de amor. Aunque afirman que el alma encarna en el lugar y hora que le corresponde dentro de las grandes leyes del cosmos, ellos insinúan que en cierta forma en los **niveles espirituales** tenemos cierta libertad para elegir dicho ambiente de nacimiento y acá en la tierra somos libres para afrontar la forma de

vivir de acuerdo con ese destino elegido. Eso quiere decir que aquellas personas con las que sostenemos relaciones permanentes o temporales están allí para enseñarnos paciencia, aceptación, perdón, entrega, tolerancia y otros valores.”

En la naturaleza de los Seres humanos las energías psicológicas y espirituales similares se atraen; por ejemplo, en la consolidación de parejas generalmente atraemos personas según proyectamos nuestro nivel de conciencia o las dificultades que necesitamos transcender. Es por ello la realidad del dicho popular: Los sabios se encuentran para cultivarse en amor, felicidad y armonía y los burros se buscan para rascarse y arrebolarse en el sufrimiento, enfermedad y desdicha. Situación similar ocurre con los Seres que el Creador nos encomienda para guiarlos en la vida y que aceptamos como nuestros hijos.

Al relacionar de manera hipotética los niveles de conciencia estudiados ampliamente, en las monografías **“Neurociencia para el aprendizaje significativo”**, **“Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa”** y **“Gerencia de la comunicación consciente en el siglo XXI”** (Solicitarlos al autor, por henrybarrioscisneros@gmail.com), con el nivel de evolución espiritual de cada Ser humano encarnado, como base para especular sobre la posible presencia de diferentes niveles de espíritu que en la dimensión de la Energía Creadora del Universo. Suponemos que en la preexistencia espiritual también existen diferentes niveles de espíritus esperando encarnar.

Aunque estés de acuerdo o no, existe las leyes de: causa efecto y de la atracción de energías psicológicas y espirituales afines. Las cuales podrían hacer que al encarnar cada espíritu realice una involución desde lo divino a lo mundano. Así cada espíritu será atraído por el nivel de conciencia o amor con que los futuros padres realicen el acto sexual que da origen a una fecundación. Por ejemplo:

- a. Si la pareja está plenamente consciente de que va realizar el sagrado y trascendente acto de concebir un hijo deseado e invierte en ello el mejor derroche de amor, con toda seguridad que el Ser que encarnará será un espíritu con un elevado nivel de conciencia que posiblemente esté entre el 4to y 5to nivel. Posiblemente encarne un ser sabio y por consiguiente nacerá un sabio en cuerpo de niño. Que fomenta una reciproca comunicación consciente en relación Ganar-Ganar y Servir Ganar.
- b. Si la pareja se une por interés o porque quieren obtener poder o prestigio, en una relación egoísta, lo más probable es que atraigan la encarnación de un espíritu egoísta del 3er nivel de conciencia. Tendiéndose a mantener una relación egoísta Ganar-perder
- c. Si la relación se realiza bajo el temor a ser abandonados o de manera reactiva, en esta pareja encarnará un espíritu reactivo del 2do, nivel de conciencia, un ser con temores por falta de confianza en sí mismo donde predominará una relación perder-perder, condicionado por las creencias centrales autodestructivas (capítulo 4).
- d. Si la pareja se une de manera inconsciente, dejándose llevar por sus instintos, bajo efectos de droga o alcohol, o en acto sexual producto de una violación o abuso sexual. El espíritu que atraerá será un ser que viene a sufrir o a vivir instintivamente, en un 1er nivel de conciencia. Actuando instintivamente en una relación perder-ganar

Apoyándote en los cuatro ejemplos anteriores, visualiza en qué nivel de espíritu podría encarnar un ser, en unos padres que conciban un hijo bajo los efectos del licor o de la droga, donde se encuentren un espermatozoide y un óvulo borrachos o drogados. _____

Es por esta explicación que el Ser humano que se aprecie a sí mismo o que quiera tener una mejor calidad de vida, necesita estar consciente de las consecuencias de sus actos y su responsabilidad como único arquitecto de su futuro. A quien el Creador ama tanto que le aporta todo para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz, respetándole su libertad, para que con su autónoma decisión fomente su bienestar o por el contrario sufrimiento.

Como comprenderás, en tus manos está el poder de decisión para lograr una vida plena de felicidad o por el contrario de sufrimiento. Y es así como tanto en la selección de la pareja, la procreación de tus hijos, la armonía de tu hogar o tu futuro feliz, todo dependerá del nivel de conciencia en que pienses, sientas o actúes en momento presente de tu vida y en la construcción de tu futuro.

Si queremos tener los mejores espíritus como hijos, realmente necesitamos ocuparnos con prioridad de elevar nuestro nivel de conciencia para pensar, sentir y actuar expresándonos con nuestro máximo potencial sabiduría y amor, para así guiarlos a ellos con nuestro ejemplo vivencial.

La responsabilidad de ser padre o madre es un compromiso con las Energías Creadoras del Universo o el Creador, más sagrado que la misma Biblia para los cristianos. Porque el creador confía en nuestras manos y consciencia un Ser echo a su imagen y semejanza, para que le facilitemos su formación integral

Como prepararse para educar a los hijos con sabiduría

Los educadores que tienen la responsabilidad de padres o docentes para facilitarle el aprendizaje evolutivo a los niños del siglo XXI, cuando mantienen el paradigma educativo convencional, muchas veces se sienten desorientados, les cuesta comprenderlos y orientarlos adecuadamente, al creer que no poseen las estrategias adecuadas para educar de manera eficiente a sus hijos, muchas veces se sienten superados o retados por ellos, reaccionando con actitudes o conductas que reprimen el desarrollo de su potencialidad.

Es muy importante que los padres se hagan conscientes de que si el Creador o la providencia les ha encomendado un Ser como hijo. Les ha bendecido dos veces:

1. Por ser realizados como padres.
2. La confianza de que en realidad tienen la capacidad de educarlo.

Si el Creador le aporta esas grandiosas bendiciones es porque como padre o madre tienen toda la capacidad para educarlo adecuadamente, de haber alguna dificultad se debe a pensamientos nihilistas que le quitan la confianza en sí mismo y le hacen creer que no son capaces o no pueden con el hijo.

Al igual que lo que ocurre en otros países, en el sistema educativo venezolano se observa que la gran mayoría de los padres y docentes ignoran y presentan muchas limitaciones por falta de una formación integral en la manera de educar a sus hijos. Esta deficiencia algún día será resuelta con programas de educación para la vida y la formación integral del niño y adolescente.

Es una realidad el gran vacío en el sistema educativo, ya que la gran mayoría de los Seres humanos no se les forma para gerenciar adecuadamente las áreas más vitales existenciales de su vida. Existiendo un mayor vacío en como relacionarse adecuadamente con la pareja e integrar el equipo de padres creativos.

En la educación de un niño o niña, ni la memoria ni la inteligencia ni ninguna capacidad intelectual son posibles sin los procesos mentales de la atención. Según madura los procesos de la atención también los aprendizajes son más eficientes. Las actividades lúdicas es la manera más eficiente para estimular la atención de los niños. El juego es un vehículo esencial en la didáctica y la pedagogía del niño pequeño. Realmente no existe niños con déficit de atención, lo que en realidad ocurre es que no le interesa la actividad que le imponen hacer sin un propósito claro del para qué. Lo que existen son padres o docentes que no se ocupan de aprender como estimular su atención.

En vista a que la más sagrada y delicada misión de un Ser humano es la de ser maestro de un niño, con la responsabilidad de padre o educador, es muy importante que tanto los padres como los docentes posean una formación adecuada para la Educación Integral de sus hijos. En vista a que la más importante necesidad del niño es que los padres o formadores le estimulen su madurez emocional y fomenten la motivación por el aprendizaje significativo, se ha creado esta guía.

Consejo a la familia que espera formar Seres humanos integrales

- Fomentar su participación en actividades diversas (lúdicas, educativas, deportivas, artísticas, sociales, etc.), de acuerdo con sus intereses, apoyándose en las Inteligencia múltiples, estimulándolo con juegos. Pero nunca agobiarlos al con exceso de actividades que ocupen gran parte de su tiempo libre impidiendo su desarrollo social “normal”.
- Proporcionarle materiales sobre las áreas de interés, que en muchos casos, pueden no corresponder a las áreas de interés de sus iguales en edad cronológica. Pero siempre procurar que se relacione con niños de su edad y tenga amigos entre ellos. De esta forma se estimulara la sociabilización.
- Ser conscientes satisfacer la necesidad de todo niño por aprender. Teniendo presente que el niño con talentos específicos (Inteligencias múltiples) es, sobre todo, un niño y como tal debe desarrollarse los “**Cinco pilares fundamentales del aprendizaje significativo**”. (Solicitarlo al autor)
- Estimularlos para que pregunte aquello sobre lo que tiene curiosidad. Fomentando su autonomía y confianza en sí mismo, tratando de que poco a poco aprenda dónde debe acudir para encontrar repuestas por sí solo.
- Colaborar en que sea responsable y autónomo en la realización de las tareas propuestas por el centro educativo o en las que el niño realice por su propia iniciativa, animándole y apoyándole pero sin ser excesivamente exigentes, ni esperar que sea el mejor en todo. Sobretudo que se permita ser feliz y evolucionar su consciencia para expresarse con sabiduría y amor.

Es importante tener presente el trabajo complementario de la trinidad **hogar-escuela-comunidad**. Donde la familia del hogar es la primera y más importante escuela para la formación integral del niño. Sólo mediante la armónica cooperación de los integrantes de este equipo, conseguiremos que cada niño desarrolle al máximo sus capacidades.

En esta era del conocimiento donde todo lo que se requiere para aprender a gerenciar la vida con sabiduría y amor se encuentra en el internet y los niños del este siglo son predominantemente informático, se observa que los modelos educativos convencionales están obsoletos y con una desactualización mayor de 50 años. Por ello es prioritario actualizar a los responsable de la formación integral del niño del siglo XXI para que les enseñen a utilizar de manera apropiada la gran biblioteca de la Web y los medios de comunicación.

Para ello los padres y docentes necesitan supervisarlos y motivarlos con autodisciplina para que utilicen los medios de comunicación y de entretenimiento creativamente. Para ello es fundamental mostrarle el testimonio de vida coherente con la Ley de autoamor: *“A pesar de mis costumbres, deseos, gustos, impulsos o caprichos; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para **cada día estar más SANO**; evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para la salud de mi cuerpo, mente y espíritu”.*

*Un niño es un cuerpo en crecimiento, una mente en desarrollo
y un espíritu en transcendencia*

Reunión familiar para consolidar el proyecto de vida familiar

Para fomentar la prosperidad y armonía familiar, es fundamental que todos los miembros de la familia cooperen creando el sano estilo de reunirse a un día y hora fija. El propósito de la reunión familiar es fomentar la unión, el bienestar y la felicidad común. Por ello es un momento sagrado de la familia, que se reúne para:

- a) Conocer los proyectos y metas de cada uno de sus miembros, siendo escuchado con ecuanimidad y comunicándose desde el Ser.
- b) Cooperar en la búsqueda de estrategias y soluciones complementadas creativamente, para que contribuyan a consolidar las metas en una relación Ganar-Ganar.
- c) Distribuir de manera equitativa y justa las responsabilidades de alimentación y mantenimiento adecuado del hogar.
- d) Programar el compartir y las diversiones, paseos y vacaciones de toda la familia.
- e) Compartir en familia momentos de felicidad y buscar soluciones creativas a las dificultades que se le presenten. Tomando decisiones conjuntas y apoyándose mutuamente.

En esta reunión, cada uno de los miembros tiene la misma oportunidad de escuchar y expresar sus proyectos, necesidades o quejas. Así como oír y hablar con honestidad la valoración positiva y solucionar de manera creativa los conflictos que se pudieran presentar, respetándose los turnos y derechos de palabra.

Sugerencias para crear el estilo de comunicación en la reunión familiar

1. Reúnase a un día en una hora fija. Podría ser el primer y tercer sábado o domingo de cada mes, durante dos horas después del almuerzo o la primera hora de la mañana.
2. De a conocer la herramienta de atención consciente (Solicítela al autor). Al iniciar la reunión aplíquela y pídale al Creador que les **iluminen con Sabiduría y Amor, para comprenderse y aportar soluciones Creativas Servir-Ganar.**
3. Es importante que todos los miembros de la familia participen en ese momento sagrado de integración y compartir para la armonía familiar.
4. Limiten el tiempo a no más de dos horas, teniendo una agenda previa del orden del día de la reunión, acordando el tiempo invertido en el encuentro familiar y ajústese a lo establecido.
5. Comuníquense desde el Ser: Es una acción consciente que de manera responsable busca soluciones creativas, **tiene presente el propósito** o ¿Para qué de lo que se dice o plantea? Se expresa desde la primera persona: “Yo me siento”, “Yo deseo ...” o “Yo necesito ...”
6. Refieran a hechos reales. Eviten los juicios, valoraciones o emisión de culpas, resolviendo un asunto específico a la vez, evitando diluirse en cosas sin importancia para el momento.

7. Anoten en un papel los planes y decisiones tomadas, para colocarlas en forma de cartel en un lugar en que todos las puedan ver con facilidad, para que sirva de recordatorio y lo cumplan con persistencia.
8. Rotación equitativa del coordinador de reuniones y del secretario.
9. Lea la minuta de lo que trató y se decidió en la reunión anterior, con persistencia confronten los asuntos que no se solucionaron o cumplieron y las decisiones que requieren ser consolidarlo y mejorados.
10. Traten asuntos nuevos y hagan planes para cumplir las diversiones en conjunto.

La armonía o felicidad entre los miembros de un hogar, es el más importante criterio para valorar el triunfo de un Ser humano, la comunicación consciente es la base para su consolidación.

Enseñando autodisciplina con amor

Estimulado por el libro de Kay Kuzma (2007) “***Obediencia fácil, enseñar a los niños autodisciplina con amor***”. Considero que es importante resaltar, que desde hace más de 30 años he estado leyendo y sometiendo a prueba todo conocimiento que me aporte habilidades y destrezas para formar con sabiduría a mis hijos y como psicoterapeuta de familia, apostatárselas a los padres que me solicitan entrenamiento; concluyo que: hasta el momento ***Obediencia fácil*** es el libro más me ha formado al respecto, por su profunda sabiduría facilitada de manera sencilla y práctica. Este subcapítulo es un complemento para que los padres se apropien del conocimiento necesario para saber: **¿Qué hacer con sabiduría para formar hijos autodisciplinados con buena autoestima y autoamor a fin de comunicarse con consciencia?**

Disciplinar significa instruir a una persona a tener un determinado código de conducta u orden. En el campo del desarrollo del niño, la disciplina se refiere a los métodos de formación del carácter, de la enseñanza de autocontrol y de un comportamiento aceptable, por ejemplo, enseñar a un niño a lavarse sus manos antes de las comidas. Aquí, lavarse las manos antes de las comidas es un patrón particular de comportamiento, y el niño está siendo disciplinado para adoptar ese patrón, pero lo más importante es formarse para ser su propio maestro.

Las evidencias en las experiencias de la vida actual, indican que el niño tiene gran facilidad para aprender la virtud de la autodisciplina, estimulándolo con amorosa persistencia para que desarrolle de manera divertida algún arte u oficio relacionado con su talento que quiera dominar con maestría y sobretodo cómo llevar con sabiduría una vida próspera, saludable y feliz.

La disciplina es un proceso previsorio, porque cuanto más temprano se enseñe autocontrol a un niño, menos conflictos, desdicha y enfermedades padecerán tanto él, como su familia y la sociedad. Pero tenga presente que la obediencia deja de ser fácil en el momento que se impone con castigos y por el contrario es una siembra que algún día producirá conflictos. Para evitar conflictos innecesarios, los padres necesitan comprender la diferencia entre disciplina y castigo.

Castigo, es una pena impuesta sobre su hijo por hacer algo equivocado, con lo que se alimenta el temor a cometer errores y por ende se acondiciona al fracaso. El castigo involucra un reforzamiento negativo por medio del dolor, de pérdida o sufrimiento por un error que el niño ha cometido, al cual se le somete con la intención de lastimar al niño (física o emocionalmente) para que pague sus “crímenes”, de manera que aprenda que es doloroso hacer lo malo y por lo tanto se le obliga a hacer lo correcto.

Los padres a menudo con “la mejor intención”, castigan a sus hijos porque no tienen un mejor modelo de como disciplinarlos “así me educaron mis padres y soy una buena persona” o para descargar su rabia y frustración. Con frecuencia son reacciones inconscientes del niño herido y resentido que llevan dentro, por la manera que fueron castigados.

Demasiadas personas confunden castigo con disciplina. Creen que un buen padre debe usar el castigo para producir un niño bien-disciplinado. En realidad cuando los padres castigan para erradicar la irresponsabilidad infantil y el desafío perseverante, están causando heridas y cultivando un escenario para un conflicto familiar. Se puede provocar un conflicto extremo, porque las heridas emocionales causadas al niño le generan resentimientos y le pueden hacer decidir pelear contra lo que considera un tratamiento injusto. También puede generar conflicto interior porque el castigo o la imposición arbitraria puede generar sentimientos de rechazo y venganza, y los niños procuran reprimir un intenso resentimiento contra sus padres, que les causa conflicto psicológico y existencial.

La disciplina, por otro lado, es un proceso previsorio de persistente enseñanza que lleva a la prevención o resolución de conflicto, forjando en los hijos, las virtudes de responsabilidad, autoamor y motivación para que cultiven su sabiduría y evolucionen su consciencia. Los ayuda a aprender lecciones que los harán mejores Seres humanos. La meta fundamental de la disciplina es prevenir conflictos y enseñarle autodisciplina a los niños, así aumenta la posibilidad de disfrutar de mayor tiempo de calidad con la familia. El propósito esencial de la disciplina es la evolución del nivel de consciencia, así el Ser humano gerencia su vida con sabiduría y se comunica con amor.

La disciplina amorosa explicada en los párrafos anteriores para fomentar el buen comportamiento, corregir conductas inadecuadas y que los hijos adquieran confianza, es más efectiva de formarla es en los niños más pequeños, es una manera muy sencilla de reforzar ciertas conductas que le agradan y deshacer otras desagradables, sin castigar a su hijo y de manera placentera. El método básico es elogiar lo positivo (porque cuando se recompensa la conducta, ésta se repetirá más a menudo) e ignorar lo negativo (porque no se quiere reforzar lo negativo con la atención). **Este modelo debería comenzarse al nacer el niño.**

Estando de acuerdo con Kuzma, quien dice: prestarles atención y darles el tiempo demandado a los niños cuando se están portando mal, tiende a reforzar y que se repitan las conductas inadecuadas. Por esto, hay momentos que la mejor acción disciplinaria es ignorar al niño, por lo menos en el momento de inconducta. No todas las infracciones tienen que ser tratada con una acción inmediata como las presentadas anteriormente. La autora cita las siguientes situaciones que pueden ser tratadas con ignorancia.

1. Cuando los niños se sienten frustrados o tienen sus emociones a flor de piel, el más ligero comentario puede provocar una explosión; probablemente prestarán oídos sordos a tus ruegos, de todas maneras. Esperando hasta que se enfríen les dará la atención que desean en un momento que están actuando en forma apropiada. Al mismo tiempo están abiertos a escuchar y aprender mejor.
2. Deja a los niños solos mientras hacen un berrinche. Ellos realmente no disfrutan de eso; a menudo lo hacen por el efecto manipulativo que producen sobre sus padres y por la atención que generalmente les proporcionan.
3. Cuando sus hijos estén haciendo algo deliberadamente para molestarte o para obtener atención, no caiga en su trampa.

4. Ignorar la conducta que no le agrada pero usted puede tolerar, como por ejemplo mojar la cama, jugar mientras come, usar el chupete o lloriquear. A menudo los niños dejan atrás por sí mismos esas conductas.
5. Cuando esté peleando con un familiar o amigo, para defenderse o hacerse respetar.

Ignorar la conducta no significa ser indiferente y dejar al hijo que siga comportándose de manera inadecuada. Aunque pase por alto la conducta en el momento. Luego que se calme es importante hablar con el niño sobre su acción inapropiada, de modo que reflexione y no haya malos entendidos en cuanto a las expectativas. Necesita hacerle saber de una manera positiva y firme que no aprueba esa conducta y que les ayudará a aprender cómo comportarse de una manera aceptable.

Como sostiene Hoffmann (2012) “la meta final del esfuerzo disciplinario es la adquisición de la autodisciplina; esa capacidad de autocontrol que persiste en los individuos que han sido disciplinados”. Se requiere de un lapso no menor de un año para que una acción repetida se memorice y ocurra de forma rutinaria, de manera casi refleja y subconsciente; este es el momento que la disciplina brinda sus frutos, ya no hay resistencias porque los viejos hábitos han sido borrados y reemplazados por la nueva conducta.

Una persona desarrolla la virtud de autodisciplina para superar las tentaciones aplicando la ley de autoamor cuando ha alcanzado el nivel de consciencia de sabiduría y amor estudiado en el capítulo 7. Este es el propósito esencial de todo esfuerzo disciplinario, donde los padres o educadores necesitan tener presente que para lograrlo en los niños es importante:

1. Formarlos por medio del ejemplo vivencial, de unos padres que se comunican de manera consciente con sabiduría y amor. El hogar es el más prioritario ambiente de aprendizaje significativo, que se complementa en la escuela y se aplica en la comunidad.
2. Mantenga un persistente equilibrio dinámico entre el amor comprensivo y la disciplina firme con el fin de ayudarle al niño a cultivar su sabiduría, para que evolucione su nivel de consciencia.
3. Hacerle consciente de que lo que es útil y necesario para una vida saludable y feliz, hay que repasarlo por medio de la persistente repetición para que se fije en la memoria de evocación rápida, teniendo presente su bienestar personal y familiar.

Sólo se tiene presente en la memoria de acceso rápido lo que el cerebro valora como importante, la importancia está relacionada con la persistente repetición y aplicación del proceso.

El proceso de la memoria.

En el aprendizaje de una actividad, es muy importante el proceso cerebral implicado en la memoria. Es producto de la relevancia o importancia del conocimiento o actividad que se aprende, la cual destaca por los repasos que se hacen al respecto, la frecuencia con que se repite o practica y la autoobservación en atención consciente (más adelante se estudia) que se le presta. El proceso biológico del aprendizaje está dado por una modificación de las uniones sinápticas en la medida que se aprende y unas proteínas conocidas como factor de crecimiento neuronal. En la medida que se practica se van reforzando las conexiones sinápticas entre las neuronas relacionadas con lo aprendido y se crean circuitos neuronales con adaptaciones de neurotransmisores que graban la información, facilitando que rápidamente se recuerde y aplique el conocimiento practicado.

La memoria a corto plazo tiene una relación directa con el nivel de atención consciente que se presta al momento presente de la experiencia, arte u oficio que se está aprendiendo. A mayor atención al aquí y ahora sin juicio ni valor, las neuronas pensantes está más libre de los bloqueos mentales de las programaciones del pasado y está más libre a realmente grabar y cuestionar lo que aprende, sometiéndolo a prueba con la práctica persistente. Este es la mejor demostración de estar consciente.

Un Ser humano consciente y despierto de espíritu lo cuestiona todo, tiene mucho cuidado de no aceptar las cosas sin analizarlas con objetividad y someterla a prueba mediante la práctica persistente en función a la meta buscada, esta meta tiene el propósito explícito de fomentar el disfrute de mayor salud, bienestar o felicidad. Por ello, si quieres ser un Ser con verdadera libertad, necesitas estar atento de no tragar nada, sino cuestionarlo todo, sin juicio ni valor. Ten presente que *“El día que deposites la fuente de tu conocimiento o de tu bienestar en otra persona o en factores externos, ese día, cierras la puerta a tu felicidad y abres la de tu sufrimiento, porque ya tu felicidad no dependerá de ti”*.

En la figura siguiente se representan los resultados de investigaciones científicas sobre la curva de lo recordado y olvidado en todo proceso de aprendizaje:

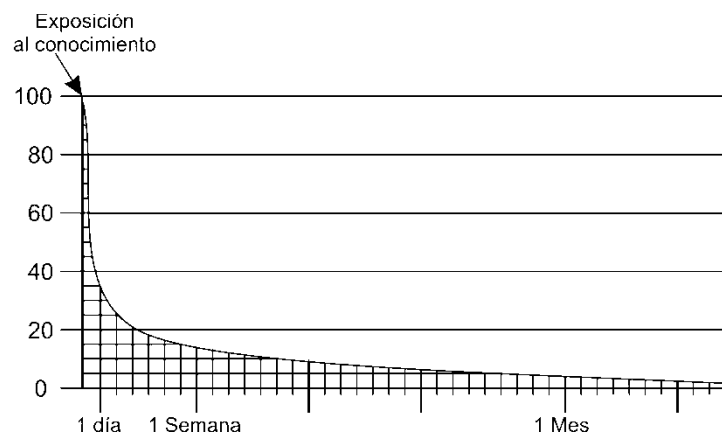


Figura 1. Curva del recuerdo

De un 100% de cualquier conocimiento obtenido que no sea repetido o practicado con persistencia, al primer día solo se recuerda menos del 35%, a la semana solo un 15%, y al mes, menos de un 5%. Así hasta que el conocimiento se olvida en su totalidad, porque la mente se desprende o elimina lo no relevante o de lo que tiene tiempo que no se practica.

No se trata de que las personas tengan mala memoria, lo que ocurre es que en el momento no se presta la debida atención consciente, ya que, físicamente está presente, sin embargo, su mente está distraída en algo del pasado o futuro que le preocupa, pero lo que está aprendiendo no le interesa. Así, sólo conoce, pero no comprende la información nueva, de manera que si no lo repasa y asocia con algo conocido, antes de las 24 horas sólo recordará menos del 35% de la información recibida. El resto simplemente pasa al subconsciente o se olvida. Recuerde el proverbio chino: *“Lo que escucho no lo recuerdo, lo que veo hacer lo entiendo, lo que hago lo recuerdo, lo que practico con persistencia lo comprendo y puedo enseñarlo”*.

Apoyándose en la **neurociencia de la adquisición del conocimiento**, la primera vez que se escucha o lee una información, apenas se conoce y por la resistencia natural a lo nuevo, es superado por las rutinas o costumbres, por lo que no se aplica y se olvida rápidamente. La segunda vez que se repasa el

conocimiento apenas se entiende, se recuerda pero tampoco se aplica porque es superado por las programaciones asociativas-emocionales-reactivas que mantienen los reflejos condicionados o reacciones programadas. La tercera vez que se repasa comienza a ser relevante y al practicarlo nos genera la **confusión natural del aprendiz**, al practicarlo con persistencia se establece un circuito neuronal relevante, que hace internalizar el conocimiento y aplicarlo con sabiduría. Si se quiere ser un **Experto** en el dominio de un arte, ciencia u oficio es muy necesario practicar con persistencia un mínimo de una hora diaria por un promedio de cinco años.

Se entiende por **confusión** a la perturbación de ánimos que siente una persona cuando juzga u obra desacertadamente. Generalmente cuando por primera vez se comienza a practicar alguna arte u oficio **se genera confusión**, sentirse confundido y cometer errores es un indicativo de que se está aprendiendo algo nuevo, por ello es parte natural del aprendizaje.

El cometer errores es propio del aprendizaje humano, y es de sabios aprender del error para superarse. **Al practicar con persistencia se supera la confusión**, queda grabado para siempre, además de mejorar la seguridad de los pensamientos y la vida con respecto a lo aprendido, se cultiva la sabiduría y se está en capacidad de mejorarlo y crear nuevos conocimientos. Las personas ante las confusiones tienen a presentar alguna de las siguientes dos respuestas:

1. **Evasión.** Por falta de confianza en sí mismo, se desvaloriza, tendiendo a creer que “no puede aprender o que es muy difícil”. De esta manera sin darse cuenta rechaza una y otras veces las oportunidades de aprendizaje mediante la evasión, justificando o culpando, con lo que sabotea su vida. De manera reactiva deteriora su propia estima e incrementa la ignorancia y siembra precedentes que le conduce al fracaso y sufrimiento. Sin darse cuenta hace todo lo posible para deteriorar la poca confianza en sí mismo o en sus potencialidades.
2. **Persistencia.** Está consciente de su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal, con humildad se abre a aprehender, repasar y practicar con persistencia, superando sus errores o equivocaciones y reforzando sus éxitos, hasta hacerse expertos maestros de la materia, oficio o arte.

Al recordar lo estudiado en la manera que aprenden los Seres humanos, destaca la etapa más importante de aprendizaje, que es la niñez y adolescencia, se aprende básicamente de los maestros en la calidad de padres o docentes u otros adultos significativos y de los semejantes, complementado con el conocimiento que está en los libros. Lo cual indica que la base fundamental del aprendizaje no es por sus propias experiencias. Por ello la siguiente frase célebre:

*El Ser sabio o inteligente aprende más de las experiencias ajenas y de los libros,
pero la persona necia o masoquista, no aprende ni con su propio sufrimiento*

La ley del uno del repaso

Al apoyarnos en la **neurociencia de la adquisición del conocimiento y la curva del recuerdo**, se concluye que cuando una persona realmente quiere comprender y aplicar un conocimiento para fomentar su bienestar, con prioridad necesita aplicar con persistencia la ley del uno. Realizar el primer repaso antes de completar un día, el segundo repaso antes de completar una semana y el tercer repaso antes de terminar un mes.

Reflexión:

En el aprendizaje significativo de todo Ser humano, para que tome consciencia de su proceso evolutivo, es importante tener presente:

***La primera vez** que se obtiene una información, apenas se conoce, generalmente no lo aplica y se olvida rápidamente.*

***La segunda vez**, apenas se comienza a entender, pero las costumbres, creencias destructivas, culpas y hábitos impiden su aplicación. Tienen más fuerza que la consciencia y pronto se olvidan.*

***La tercera vez** que se repasa, comienza a comprender y cuando se aplica, el practicante se siente confundido. Ante la confusión puede desistir y aplazar la lección de vida o persistir y aprender a superarla.*

***La cuarta vez**, se hace consciente y se practica automáticamente, pero con el tiempo se olvida y por su ignorancia retorna a los antiguos hábitos.*

***La quinta o más veces** que se practica con persistencia se internaliza, tomando consciencia lo hace parte natural de su estilo de vida.*

La práctica persistente por la salud y el bienestar es la madre de la sabiduría y la única demostración que realmente se ama, aplicando la ley de autoamor... camino acertado para prolongar la juventud y gozar de una ancianidad saludable

Actividades conscientes

Los pasos típicos que práctica con persistencia un Ser humano que aplica la atención consciente, con respecto a cada actividad de su vida, se caracterizan por:

- 1ro.** Tiene presente la meta deseada a largo plazo en el área vital relacionada con la situación vivida.
- 2do.** Observa en atención consciente la realidad de cómo afecta su bienestar o el de sus seres amados la situación dada,
- 3ro.** Observa sin juicio ni valor, cómo se siente en relación con lo experimentado. Observando con ecuaníme objetividad los pensamientos, emociones y sentimientos.
- 4to.** Aporta soluciones creativas para la consolidación eficiente, de las metas.
- 5to.** Actúa con acciones conscientes **Ganar-Ganar** o **Servir-Ganar**.
- 6to.** Es responsable de evaluar de manera sistemática los resultados con respecto al bienestar deseado y con humilde persistencia es flexible a efectuar las mejorías necesarias.
- 7to.** Es persistente en el cultivo de la sabiduría.

Persistente ejemplo vivencial

Los niños en el nivel inicial o antes de los 7 años aprenden más imitando las actitudes y conductas de los adultos significativos de su entorno, en la calidad de padre, madre, hermanos mayores, abuelos, tíos o tías, cuidador y docentes. Teniendo presente que el hogar es la primera y más importante escuela para la formación integral del Ser humano y que un buen ejemplo vivencial aportado con persistencia, educa más que mil buenas imágenes y un millar de sermones.

Ejemplo de estrategia de cómo aplicar el conocimiento de las Inteligencias Múltiples:

Estrategias educativas: Es un conjunto de actividades conformadas por herramientas y actividades para orientar a un niño o alumno hacia el logro de un objetivo de aprendizaje significativo. El objetivo busca el desarrollo pleno de potencialidades por medio del entrenamiento de las inteligencias múltiples.

A continuación se les colocan tres ejemplos de estrategias, sencillas, **ustedes con su creatividad pueden elaborar otras apoyándose** en las propuestas de las inteligencias múltiples citadas en la monografía: **Pilares fundamentales de la educación integral** y **Neurociencia para el aprendizaje significativo** para el nivel maternal y se pueden adaptar para el inicial, escolar y bachillerato. (Solicitarlas al autor)

Estrategia 1: **SOLUCIÓN CREATIVA DE CONFLICTO**

Aprendizaje fundamental: Aprender a convivir, aprender a hacer.

Área de desarrollo: Operativa, cognitiva, emocional

Inteligencia Múltiple: Interpersonal, Intrapersonal

Tipo de aprendizaje: previsorio mediante imitación y práctica de rutina.

Nivel: Desde el maternal hasta bachillerato.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de manejar de manera pacífica o armónica las situaciones conflictivas que presente con sus compañeros. Autocontrol de sus impulsos instintivos a defenderse agrediendo y lastimando.

Desarrollo de la demostración de sociodrama o simulaciones.

- Con un grupo de cuatro facilitadores, se le representa a los niños dos tipos de reacciones ante la misma situación conflictiva, en este caso simulando cuando un niño le quita a otro de manera brusca un juguete (puede ser otra cosa, o que quiera que le preste un juguete).

Simulación a. La Facilitadora 1 (F1), está jugando con un carrito o muñeca (puede ser otro juguete), la segunda (F2) le quita de manera brusca el juguete a F1; quien reacciona impulsivamente, agrediendo con mordisco o golpeando a F2. F2 Simula llorar mucho. (Podría quedar aquí y preguntar a los niños, que paso, si estuvo adecuada la conducta y cómo es la manera más creativa de solucionarlo)

Simulación b. La Facilitadora 3 (F3), está jugando, F4 le arrebató el juguete de las manos y le mira como provocándole, F3 le dice a F4, “Mary, ese juguete lo tengo yo primero, por favor me lo devuelves, estirándole la mano. **b.1:** F4 le devuelve el juguete y le dice disculpa. Cuando los niños son mayores se puede utilizar otras situaciones que generan conflictos o de abuso de los compañeros: burlas, maltratos, discriminación, manipulación, competencias malsanas, acoso sexual, invitación a consumir alguna droga o peleas, entre otras.

- Luego se le pregunta a los niños:

¿Cuál de las dos facilitadoras actuó mejor: “F1 o F3” mostrándolas? Se espera o estimula la respuesta de los niños

¿Por qué actuó mejor F3 que F1? Montándola. Si no contestan se estimulan a que lo hagan, sobre todo a los niños que tienden a agredir: ¿Cómo te sentirías Juan, si un amiguito se pone

bravo contigo y te agrede o lastima?, ¿A quién de ustedes le gusta que los lastimen mordiéndole o pegándole?

¿Cómo se sienten los niños cuando son maltratados o lastimados? Montándole caritas expresivas



Triste

Llorando

Feliz

Bravo

¿Qué vamos a hacer cuando queramos el juguete que tiene otro amiguito?

- Quitárselo sin permiso: ¿Por qué?
- Pedirle que por favor me lo preste: ¿Por qué?, simular como se hace.

Ahora que vamos a hacer cuando nos sintamos bravos con un amiguito

- Pedirle que me devuelva el juguete
- Morderlo o pegarle
- Decirle a la maestra o padres

Cierre: MUY BIEN EXCELENTE, USTEDES SON MUY INTELIGENTES, ahora vamos a practicarlo con unos niños (Preferiblemente se practica con los que asimilaron mejor), otro día con los que agreden.

Recurso: 4 jovnes o adultos entrenados, podría ser una madre o padre de un niño agresivo, niños y un juguete.

Estrategia 2: CONOCIENDO LAS EMOCIONES

Aprendizaje fundamental: Aprender a convivir, aprender a conocer.

Área de desarrollo: Cognitiva, emocional

Inteligencia Múltiple: Interpersonal, Intrapersonal, espacial

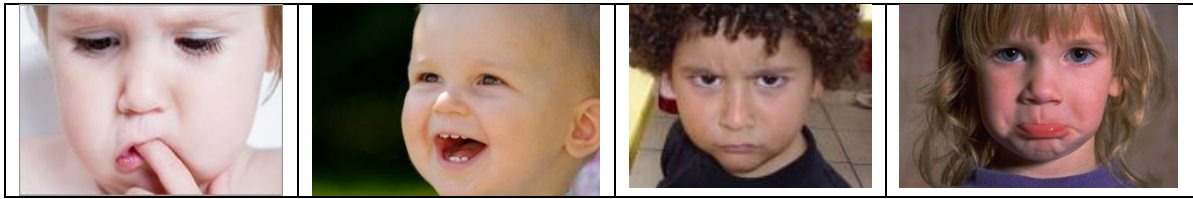
Tipo de aprendizaje: Imitación y práctica de rutina.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocer sus emociones y canalizarla creativamente.

Desarrollo de la demostración de sociodrama o simulaciones.

Nota: en este caso como en casi todo el desarrollo de las rutinas escolares o formación de los niños, es importante que respiren tres veces con el diafragma, para alimentar el cerebro y se coloque en autoobservación en atención consciente, para integrar todo el cerebro desde la corteza prefrontal.

- Se presentan a los niños caritas de otros niños con diferentes emociones (para ello se puede hacer un montaje en un computador portátil, con fotos de Internet y **preferiblemente con fotos de ellos mismos en diferentes situaciones emocionales**)



Triste

Feliz

Bravo

Miedo

b. Se les pide que imiten las emociones, que le hace la maestra o facilitador. Presentándoles diferentes emociones, preguntándoles: ¿Cómo está la maestra Daniella?, luego estímúelos para que algunos niños tomen algunas posturas corporales que les cause emociones.

c. Situaciones corporales que evoquen estados emocionales. Puede hacerse sentado o de pie.

Triste: De pie, tira la pelvis hacia delante, deja caer la cabeza y mandíbula entreabriendo la boca, mirando sus pies y caminar sin ánimo; ¿**Qué emoción se siente?**

Inseguridad: Sentado apoya la punta de los pies, tirar los glúteos hacia atrás y el tórax ligeramente hacia adelante, abre los ojos y mira rápido para todos los lados; ¿**Qué emoción se siente?**

Bravo: Frunce la frente, aprieta los labios, dientes y puño. ¿**Qué emoción se siente?**

Feliz: Se coloca recto, con los hombros relajados, saca el pecho y sonríe, ¿**Qué emoción se siente?**

Confianza: Se coloca recto, con los pies bien plantados en el piso, levanta el pecho, respira con el diafragma, acaricia el velo del paladar y observa con todos los sentidos. ¿**Qué emoción se siente?**

d. Como se siente uno cuando esta: Triste, bravo, feliz o con miedo.

e. **Leer las emociones:** Se pone a los niños a que en atención consciente, observen el rostro de otros niños, de las maestras o de los familiares y digan que emoción tiene. (**Usted lo puede hacer en el autobús, en las colas o en las reuniones**).

f. Ponerlos a los niños a que realicen dibujos (Garabateo) sobre las emociones que sienten.

Cierre: Cierre: **MUY BIEN EXCELENTE, USTEDES SON MUY INTELIGENTES**, cuando quiera lo practicamos, de ser posible repetirlo al siguiente día, a más tardar a los cinco días y luego semanalmente por un mínimo de cinco veces. **Recuerde la curva del recuerdo y la neurociencia para hacer relevante un conocimiento y sea luego internalizado.**

Recurso: Facilitadores de aprendizaje y niños.

Estrategia 3: APRENDER A SUPERAR CON CREATIVIDAD LOS ERRORES.

Aprendizaje fundamental: Aprender a conocer, aprender a hacer.

Área de desarrollo: Cognitiva.

Inteligencia Múltiple: lógica, intrapersonal

Tipo de aprendizaje: Imitación, autoobservación.

Nivel: Desde maternal, hasta bachillerato.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de aceptar con humildad sus equivocaciones como parte del aprendizaje y cómo superar con persistencia sus limitaciones o errores.

Desarrollo: ponerlos en retos o situaciones conflictivas o aprovechar situaciones.

Preparación. Explicar a los niños y niñas que como están en una etapa de aprendizaje de cosas nuevas para ellos o que necesitan esperar madurar más para poderlas hacer, es muy natural que no sepan cómo hacer las cosas y se equivoquen. Lo más importante es permitirse equivocarse y aprender, persistiendo para superar los errores o limitaciones.

Tenerle presente que cada momento presente que se vive, es una grandiosa oportunidad de aprendizaje, la mejor manera de aprender es vivir con todo el cerebro integrado desde la corteza cerebral prefrontal (respirando con el diafragma y observándose en atención consciente), cuando algo le confunda o se sienta frustrado es porque le falta aprender una mejor manera de hacer o solicitar las cosas.

Desarrollo.

Los entrenadores encargados de los aprendices colocan a los niños en situaciones conflictivas programadas, que según su proceso de crecimiento y desarrollo puedan aprender a hacer o aprovechan alguna situación donde tenga dificultad.

- a. Se les recuerda a los niños en confusión que como estamos aprendiendo, es lógico que estén confundidos, se utiliza la “**Guías y preguntas para resolver problemas efectivamente**, descrita en las pagina 21 y 22 de la monografía: **MEDIAR O MOTIVAR EL DESARROLLO Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**, (Solicitarla al autor)
- b. Serie de preguntas básicas para solución de problemas, con mucho cariño y persistencia de parte del facilitador, para entrenarlo en la necesidad de persistir en la vida, estimularlos frecuentemente de manera individual o colectiva.
 - b.1. ¿Cuál es tu meta o que es lo que quieres lograr?
 - b.2. ¿Qué es lo que te impide lograr lo que quieres hacer?
 - b.3. Vamos a estudiar tu dificultad para buscarle solución ¿Qué cosas tienes que hacer para solucionarlo bien? Prueba para ver si te funciona y si no te sirve, aprendes que no es así y que existe una solución que desconoces. Se les pregunta a los demás participantes ¿Quiénes de ustedes se les ocurre otras mejores maneras de solucionarlo?. Invitándoles a cada uno, que las expongan.
 - b.4. ¿Qué necesitas aprender previamente para solucionar este reto que tienes?
 - b.5. Bien aprendamos con calma y de manera divertida: Cuantas otras maneras de solucionar la dificultad crees que existen, vamos a buscar entre ellas cual es la más adecuada.
 - b.6. ¿Qué pasos necesitamos hacer para solucionar esta dificultad?
 - b.7. Muy bien vamos haciéndolo paso a paso y veras como aprendes a hacerlo bien.

Cierre: MUY BIEN EXCELENTE, USTEDES SON MUY INTELIGENTES. Aproveche cualquier experiencia de los niños para aplicar la persistencia en la solución de problemas.

Recurso: Docentes o facilitadores, niños y juguetes.

Referencias.

- Barrios-Cisneros Henry (Octubre 2009) **Neurociencia para el aprendizaje significativo**. Bases científicas para la Educación integral de calidad del Ser humano en el siglo XXI. <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROCIENCIA-PARA-EL-APRENDIZAJE-SIGNIFICATIVO.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2009) **Identificación y educación de niños y niñas superdotados**. Propuesta de investigación para la identificación subjetiva y la educación integral de calidad de los niños y las niñas superdotadas. <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/1-CARACTERISTICAS-DE-LOS-NINOS-SUPERDOTADOS.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (Diciembre 2010) **Pilares fundamentales de la educación integral, Bases Científicas, Filosóficas y Jurídicas para el Desarrollo Integral del Ser humano del Siglo XXI, por medio de los Cinco Aprendizajes Fundamentales de la educación, a fin de que consolide una vida útil, saludable y feliz**. <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/PILARES-FUNDAMENTALES-DE-LA-EDUCACION-INTEGRAL.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (Diciembre 2011) **Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**. <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2012) **Gerencia de la comunicación consciente. Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de consciencia con persistentes pasitos de bebé**. Libro. (*Solicitarla al autor por: henrybarrioscisneros@gmail.com*)
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Vocabulario holístico para la gerencia en el siglo XXI**. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/VOCABULARIO-HOLISTICO-2016.pdf>
- Barrios-Cisneros Henry (2016) **Espiritualidad Bases neuropsicológicas de la consciencia**. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/08/ESPIRITUALIDAD.pdf>
- Hoffmann Efrain (2012) **Un manojo de virtudes, fortalezas de carácter y de espíritu para el camino de la luz**. *Jupiter*.
- Kuzma Kay (2007) **Obediencia fácil, enseñar autodisciplina con amor**. Asociación Casa Editorial Sudamericana. Argentina.
- Pérez Esclarín Antonio (2016) **Inteligencia espiritual**. *San Pablo*.