

## TIEMPO DE SER FUERTES

Escuela de familia Educare

**En anteriores artículos hemos tratado los temas de la comunicación y de la gestión positiva de conflictos. En esta ocasión os proponemos otro tema esencial, el desarrollo de la fortaleza.**

En esta situación extraordinaria que se alarga en el tiempo, es normal que nos sintamos vulnerables, sensibles, indefensos, inquietos o con miedo, pues no deja de ser un escenario muy especial y novedoso. Pero si nos paramos a analizarlo más en profundidad, puede resultar un momento muy interesante para desarrollar la fortaleza, pues es en la relación con uno mismo y con los otros dónde mejor se puede crecer en esta virtud.

La fortaleza es firmeza de espíritu, especialmente en las dificultades. La fortaleza es la voluntad de actuar según nuestras propias convicciones. Va de la mano de una **actitud combativa**, que no exige agresividad y que sí pide **constancia, tenacidad y perseverancia**.

El hecho de ser padres ya nos brinda una maravillosa oportunidad para formar a nuestros hijos en la fortaleza. Una de las herramientas más útiles para ello es la de consensuar unos **límites claros**, mantenerlos y poner consecuencias si se cruzan. Es un tema en el que generalmente los padres nos sabemos muy bien la teoría, y luego fallamos en la práctica. Marcar los límites no solo es importante para

aprender a lidiar con ellos en la vida, sino que también es esencial para que ellos sepan ponérselos a otros (saber decir no, tener criterios firmes, no dejarse llevar, etc.).

Otra herramienta importante es **analizar** cuáles son los **hechos** que más se **refuerzan** o se aplauden en nuestros hogares: ¿es el esfuerzo, son las notas, es el dar las gracias o es que no nos molesten? Es en nuestro hogar dónde ellos aprenden a quién entregamos el poder de nuestra vida, a nosotros mismos y a la dirección personal de nuestros actos, o al exterior que te pide que sigas apetencias interiores o dependencias de personas.

Nuestros hijos nos están observando continuamente, somos su principal modelo de aprendizaje, por eso, y más aún en esta situación, debemos mostrarles un modelo de superación, de reafirmación, de actitud positiva, de valentía y de tranquilidad.

*La fortaleza nos ayudará a ser más libres, a ser más felices y a ser más auténticos.*

### **Actividades prácticas desarrollar la fortaleza:**

- **Organizar encargos y tareas que sean del aprovechamiento familiar:** Hacer partícipes a todos los miembros de la familia. En dichas tareas se puede contemplar el

cuidado o ayuda de hermanos pequeños.

- **Estar al servicio de los demás en casa:** Jugar a lo que quiera otro, escuchar a algún miembro más hablador, dejar alguna prenda especial de ropa a un hermano, ver una película con toda la familia, aunque no me guste, etc.
- **Realizar actividades juntos con un objetivo común:** Escribir cartas o hacer dibujos a las personas que están en los hospitales, o rezar todos juntos pidiendo por los enfermos y difuntos. Este tipo de actividades, generan unos lazos emocionales muy intensos que se traducen de nuevo en situaciones de crecimiento y fortaleza familiar.
- **Mostrar un interés común por nuestros seres más queridos:** Cada miembro de la familia puede realizar una lista de sus seres más queridos y proponer entre todos, acciones para estar muy pendientes de ellos (hacer llamadas, videoconferencias, grabar vídeos por cumpleaños, escribir cartas o hacer dibujos). Con estas acciones estamos aplaudiendo la importancia, no solo de estar pendiente de los demás, sino de contribuir a su bienestar.
- **Hacer deporte con frecuencia:** Además de ser saludable, es un ejemplo de constancia y esfuerzo. Organizar tablas de deporte para toda la familia con un horario. Los hermanos mayores pueden también servir de ejemplo para los más pequeños.
- **Desarrollo de manualidades:** Aprovechar este tiempo para proponerse aprender el desarrollo de alguna manualidad de dibujo, pintura, costura o construcción. Es algo que de nuevo requiere dedicación, constancia y esfuerzo.
- **Jugar en familia:** Es un escenario muy bueno para saber perder, tener paciencia, respeto y saber esperar.
- **Jugar con videojuegos:** Por un lado podemos aprovechar a jugar también en familia, y por otro les aporta resistencia para jugar cuando corresponda.
- **Ver películas y series dónde los personajes afronten la vida con fortaleza:** Nos puede servir también para ponernos al día de las series que están de moda entre los adolescentes para verlas con ellos.
- **Aprender a cocinar:** Pero haciéndoles partícipes de todo el proceso. La preparación, el desarrollo, la espera y la recogida y limpieza.
- **Resistir y afrontar con ellos las dificultades del día a día:** Acompañarles, escucharles y aconsejarles siempre dejando que vivan la frustración, de otro modo nunca podrán crecer en fortaleza.
- **Compartir el momento de la cena:** Es un momento maravilloso para conocer aún más a los miembros de la familia y abordar juntos las preocupaciones o dificultades de cada uno. En este caso puede ser un momento para reflexionar con nuestros hijos acerca de lo mejor y lo

peor de este confinamiento. Nos puede ayudar a saber cómo lo están viviendo, a conocer sus miedos, sus preocupaciones, que muchas veces nos pueden sorprender y sin duda pueden ayudar a toda la familia a crecer en la fortaleza.

- **Buscar momentos para hablar de “satisfacción y agradecimiento”:** Exponer a la familia, por un lado, aquellas cosas que he realizado y que me han hecho sentir muy bien (cumplir con mis encargos), y por otro aquellas que me han hecho los demás y que quieres agradecer (favores, la comida, la ropa limpia). Aprovechar para agradecerse personalmente a ese miembro de la familia delante de los demás (de esta forma le estamos dando su importancia).

La fortaleza se vincula directamente con la vida real, con las dificultades reales, con los intereses de cada día, con una finalidad de sentido de lo que hago, del bien que quiero conseguir. Y es en esta situación tan real y extraordinaria que estamos viviendo, dónde podemos ayudar a nuestros seres queridos a encontrar el sentido de cada detalle que afrontan cada día.

La familia fuerte es la que intenta afrontar esta situación sin miedo, con valentía y con prudencia, con esperanza y con perseverancia. **La fortaleza nos hará brillar como personas y como familia. Haced que en vuestros hogares se celebre bien la entrega a los demás, el cariño y el amor a otros.**



Dpto. Orientación Educare