

## ENSEÑAR A LOS HIJOS EL VALOR DEL ESFUERZO

El esfuerzo es aquello que nos ayuda a conseguir las metas que nos proponemos y a vencer y superar los obstáculos de la vida diaria. No ayuda a resistir y perseverar para conseguir el objetivo a alcanzar.

Entre los 6 y 12 años, conocido como el periodo sensitivo, es el momento de educarles en hábitos, enseñarles a ser trabajadores, a ser responsables de sus actos, etc.

Los padres se tienen que concienciar que la clave no está en quitarles el sufrimiento a los hijos sino en proporcionarles las herramientas, estrategias y capacidades que les ayuden a enfrentarse a las dificultades.



### ¿CÓMO EDUCAR EN EL ESFUERZO?

En primer lugar hay que enseñarles en qué consiste y el sentido y valor que tiene. Si se empieza por enseñarles a esforzarse en cosas pequeñas cuando sean mayores serán capaces de hacerlo con las grandes dificultades que la vida les va a deparar.

Los hijos tienen que saber que lo importante es hacer lo que se debe y no lo que apetece. De esta forma aprenderán a controlar los impulsos, vencerán los estados de ánimo, la impulsividad, la impaciencia etc.

Enseñarles a marcarse metas que sean realistas, ayudarles a decidir lo que quieren en un momento de confusión.

El ejemplo de los padres es fundamental. A los niños les va a ayudar mucho ver que sus padres también se esfuerzan, que no se quejan cuando las cosas no salen según lo previsto, que asumen sus propios errores y que a pesar de las dificultades son capaces de seguir adelante.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

- Hacerles ver la cara positiva del esfuerzo, presentarlo como algo valioso y necesario que les va a ayudar a alcanzar los objetivos y metas propuestas.
- Es conveniente provocar ocasiones en las que los hijos se tengan que esforzar, por ejemplo levantarse temprano, comer algo que no les agrada mucho, realizar alguna tarea



de cas

a que les resulta algo molesta, etc.

- Explicarles que las cosas que se empiezan hay que terminarlas y que no se deben hacer chapuzas. Al principio habrá que ayudarles a ser realista antes de comenzar algo y enseñarles a prever las consecuencias de sus actos y decisiones.
- La disciplina y el esfuerzo van unidos. Es aconsejable tener un horario, cumplir unas normas en casa, procurar que tengan la mayor parte del tiempo ocupado, realizar algún tipo de deporte, implicarlos en el cuidado de los hermanos pequeños, etc.
- Los padres son los que mejor pueden ayudar a los hijos a vencer las impaciencias, superar el aburrimiento, la indecisión, los impulsos, los cambios de humor etc. Los niños al principio no saben ponerle nombre a lo que les ocurre y por ello los padres deben ayudarles no solo a descubrirlo, sino también a encontrar la forma de superarse y vencerse a si mismos.

