Decálogo de la paciencia para madres y padres

Sra. Olivia Miramontes Aguirre
Área de Psicología, Centro de Rehabilitación Integral Jalisco, 2020.

Con origen en el vocablo latino patientia, la palabra **paciencia** describe la capacidad que posee un sujeto para tolerar, atravesar o soportar una determinada situación sin experimentar nerviosismo, ni perder la calma. De esta manera, puede decirse que una persona con paciencia es aquel que no suele alterarse.

1 Tu hija o hijo hace cosas de niña o niño. (Esto incluye **gritar, cambiar de lugar, dejar para después).**

2 Necesitan tu atención a cualquier hora y en cualquier lugar, solo habrá que ayudarlos a tolerar o esperar un momento para poder atenderlos con todos tus sentidos.

3 La prisa es de las y los adultos, cuanta más prisa, menos paciencia.

4 Respétalas y respétalos, sobre todo cuando te enfades, recuerda que ellas y ellos aprenden día a día de nuestras acciones y hábitos.

5 Las y los necesitas, te abren el corazón y serás más flexible, también **las hijas y los hijos nos enseñan lecciones de vida.**

6 **Dales tu amor incondicional** siempre recuerda que ellas y ellos, no entienden cuando mamá o papá están enojados, el amor no se condiciona por las buenas o malas acciones que ellas o ellos tengan.

7 Reduce exigencias, pídeles lo adecuado a su edad, habrá que tener información pertinente para cada grupo de edad.

8 **Deshazte de los pensamientos negativos.** Si estás de mal humor perderás la paciencia.

Educar requiere un grado máximo de paciencia, un arte magistral que nace de saber qué hacer en cada momento, ceder o no ceder, transigir o exigir. No perder los nervios ni la calma, aunque las cosas no salgan bien a la primera, es la mejor manera de educar a las niñas y a los niños.

Pero, ¿cómo hacerlo? Con paciencia, una virtud que requiere de grandes dosis de ternura.

El mundo de la educación en el ámbito familiar, actualmente se caracteriza por la búsqueda de la felicidad de nuestras hijas o hijos, esa felicidad la solemos interpretar como conseguirles un ambiente sin contradicciones, sin grandes esfuerzos, sin sacrificios personales y todo envuelto de una esperanza en disfrutar de la vida a tope, sin límites, sin pesares, no los preparamos para el futuro sobreprotegiéndolas o sobreprotegiéndolos, ¿no lo crees?

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional