

# Enseñemos a nuestros hijos a Afrontar los Cambios

Lic. Ed. Gloria Arce Castañeda

Siendo nuestro primordial propósito en la vida, el ser felices, nuestro cerebro está preparado para la supervivencia alejándonos de este propósito, por ello tenemos que superar los miedos, las limitaciones del sistema y las creencias adquiridas a lo largo de la vida en los diferentes ámbitos, logrando este cambio podremos sentirnos felices.

Los cambios son inherentes a la vida, es por esta razón que debemos enseñar a nuestros hijos que cada cambio es positivo si lo vemos como una oportunidad.

El primer paso, el aprendizaje, es identificar lo que tenemos que aprender del cambio que se nos presenta. Después, la responsabilidad, asumir las consecuencias de nuestros actos sin justificarse. Luego, la reflexión, hacer una introspección venciendo los miedos sin juzgarse, reflexionar qué pasaría si supero mis miedos. Le sigue, el soltar, saber decir “no”, dándose cuenta qué es lo que debemos dejar de hacer y qué volver a hacer de otra manera. Es en esta fase donde damos pase al silencio, logrando desprendernos de algo.

Finalmente, la construcción, donde se reconoce las nuevas acciones que se empezarán a realizar, los recursos a usar y tener claro quién deseo ser, qué deseo soñar y obtener. Así mismo saber en quién debo apoyarme

para hacer realidad mi sueño. Solo lograremos enseñar a nuestros hijos a afrontar estos cambios si les hacemos comprender cada fase de este proceso en el que se encuentran, que sepan apreciar a las personas que les pueden apoyar en su emprendimiento, elegir los recursos más adecuados para concretarlo; es así como surgirán mejores decisiones, logrando armonizar su vida, acercándose más a la felicidad.

## *Cambios En Nosotros*

Recordemos que si los padres queremos lograr cambios productivos en nuestros hijos, tenemos que empezar primero esos cambios en nosotros.

Uno de los factores que sabotean más nuestra vida e impiden avanzar para lograr cambios en nuestro SER, son los miedos, los cuales existen muchos pero hay dos, los cuales debemos atender con prioridad, y son: El miedo a no ser amado o a no amarnos y el miedo a no creer en nosotros que nos impide a descubrir todo el potencial que tenemos. Decimos que se deben atender con prioridad porque luego de estos dos miedos se derivan otros como el miedo al rechazo, a perder mi posición social, miedo al cambio, donde en cada caso valoras más a los demás que a ti mismo, pensando en: “Que dirán de mí”. Dentro de estos miedos hay algunos

que son rescatables como el miedo a equivocarse, siempre y cuando se tome acción para evitarlo, siendo el caso de ponerse a estudiar por miedo a reprobar un examen, convirtiéndose en esa situación en un miedo saludable porque fuiste prudente. Aunque existe la posibilidad de que permitas que este miedo te invada y durante el examen te paralizas, te nublas y la dedicación que le diste a tus estudios se desvanezca, es ahí cuando se convierte en un miedo tóxico al no atreverte a conquistar tus sueños, es decir pierdes confianza en ti, no te sientes capaz.

El miedo es parte de nosotros y por lo tanto hay que aceptarlo con actitud positiva y tomando acción para superarlo, ahora la magia para lograrlo es brindar a nuestros hijos dos valores fundamentales: El amor y la confianza, en lo que hago, en quién soy, en cada detalle de mi existir. Demostrémosles a nuestros hijos que creemos en ellos, que sabemos que son capaces de lograr muchas cosas aunque sean aún pequeños, brindándoles un amor equilibrado, donde van formándose independientes y responsables, neutralizando sus miedos; orientándoles a que encuentren el camino que les beneficiará a desenvolverse en la vida, aprovechando un sinfín de oportunidades que comenzarán a abrirse en cada reto al cambio que afronten.