

# Vivir con pasión



Hay mucho que enseñarle a los hijos, entre lo más importante está la capacidad de apasionarse por lo que lleven a cabo. Un buen inicio es predicar con el ejemplo.

**T**odos los seres humanos viven en busca de la auténtica realización. Como personas únicas e irrepetibles, este camino se impregna de la tonalidad que cada quien le imprime a su vida, transitando desde el místico blanco hasta el rojo pasión.

Es precisamente en el entorno familiar, donde los padres pueden transmitirle a sus hijos esta pasión por la vida. Al respecto, la psicóloga Liliana Joya, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, afirma: "Transmitir el placer por vivir se logra con el día a día, realizando actividades en familia y esto no quiere decir que deban realizar actividades costosas y complicadas, como comer en un restaurante o programar un viaje para convivir y estar juntos".

## Ésta es nuestra familia

Por otro lado, es en la intimidad del hogar en donde los compromisos son con nosotros mismos y las promesas a los hijos son importantes de cumplir. Cuando se tiene confianza en la palabra del otro, se crea certidumbre, concordancia y se otorga seguridad. Así que el primer paso es establecer este puente de confianza.

Y para establecer confianza, nada mejor que la experiencia del pasado. ¿Tus hijos conocen el origen de su familia? Algunas sugerencias para fomentar este amor por la vida, tiene como principio acercarse a las raíces familiares a través de:

- Contar anécdotas familiares. De esta forma sabrán la historia de la familia y encontrarán vivencias que podrán convertirse en ejemplo de vida.
- Aprender a reír. Cuando las cosas no salen como se planean, es importante aprender de los errores de una forma menos seria.
- Continuar con las costumbres de familia. Como la receta de la abuela que se transmite de generación en generación, este elemento proporciona un anclaje y un gran sentido de pertenencia.
- Cumplir con lo que se promete. Si te comprometiste a realizar alguna actividad en familia, hazla con gusto y no por obligación.

## ●● Es en el entorno familiar donde los padres pueden transmitirles a sus hijos la pasión por la vida ●●

### Actitud **positiva**

Los padres se encuentran en camino de alcanzar su objetivo, cuando disfrutan al realizar en conjunto actividades sencillas de la vida como interactuar con el medio ambiente, pues es gratificante y la óptica con la que los adultos perciben esta relación con la naturaleza, contagia. "Si la lluvia o los cambios climáticos se perciben como contratiempos, entonces esta relación lejos de propiciar un acercamiento, aleja las posibilidades de disfrutar la lluvia sobre el rostro", comenta la especialista.

Un buen principio es ver todo de forma positiva, no con el fin de negar una realidad, pero sí con la intención de mostrarles que aun cuando un panorama parezca desolador, existe la alternativa de observar el lado bueno. Después de todo, la vida toma el sentido que cada uno sepa darle.

### Enséñales, no los sobreprotejas

En algunos casos, la percepción del mundo es la de un sitio hostil y amenazante. Sin duda, no podemos negar que tiene sus obstáculos, pero este entorno también nos ofrece diversión y alegría.

"Desafortunadamente, incurrir en el error de la sobreprotección, al proporcionarles una visión en donde todo es como un cuento de hadas, imposibilita el crecimiento. Estos jóvenes y niños no cuentan con los elementos para afrontar los retos", asegura la especialista.

Cuando la familia encuentra espacios para platicar, los hijos se forman como personas seguras de sí mismas. Ser una familia que vive con pasión, implica un compromiso entre padres e hijos. Con la colaboración de cada miembro de la familia, se construyen lazos de apoyo que proporcionan seguridad.

Invitar a tus hijos a compartir contigo sus preocupaciones, les abre la posibilidad de descubrir cuál es su campo de acción y las soluciones que ayudarán a superar cualquier barrera, lo que contribuirá para que aprendan que la vida está llena de buenos y malos momentos, pero que esto no debe convertirse en un obstáculo, sino por el contrario, aprenderán a apreciar cada instante sin ver en la vicisitud algo negativo.

Administrar el tiempo e identificar los puntos débiles que no permiten transmitir a los hijos esta pasión por vivir, es un buen punto de partida. Es importante recordar que nunca es tarde para comenzar a disfrutar cada momento que la vida nos proporciona.

• bojorge@teleton.org.mx • www.sermexico.org.mx  
• PARA LEER: Cuando sea feliz • Monica L. Esgueva  
• Editorial Urano. PARA VER: La vida es bella • Roberto Benigni • Italia • 1997. ●



# KENIA

kena.com

**Moda**  
**y botas**  
**sensacionales**

**Magnesio,**  
**salud**  
**antiestrés**

**Centros**  
**de mesa y**  
**cupcakes...**

**¡DE**  
**HALLOWEEN!**

**NEGOCIAR:**  
aprende a conocer  
**lo que quieres**

**Anorexia**  
**emocional**

**Lucero**  
cambia de  
**look** y de **vida**

**Lo último**  
**en belleza:**

**Mascarillas en 3D**



EN EL ESTANDEO DE \$2.50 DOLAR O SU EQUIVALENTE  
00340  
12744 56652 9 OCT 11  
**\$30**

OCTUBRE