

Parent Engagement Network presenta:
Superando con Éxito los Años de la Adolescencia
Lo Que Sabemos y Lo Que Olvidamos
Por el Dr. Jan Hittelman

Hay muchas cosas que sabemos pero que por una serie de razones decidimos echar al olvido de forma semiconsciente.

La más importante de ellas es saber que cada uno de nosotros va a morir eventualmente. Aunque lo sabemos, hacemos todo lo posible por evitar pensar en ello e incluso, de alguna manera, hasta lo negamos. No es gran sorpresa dado que nuestra finalidad física puede ser una realización muy abrumadora. El hecho de que la mayoría de nosotros alteraríamos nuestra vida de forma dramática si alguien nos dijera que nos quedan seis meses de vida es prueba de esta negativa. Cuando alguien cercano a nosotros muere, parte del dolor que sentimos es la incomodidad de tener que hacer frente a nuestra propia mortalidad. La ironía es que si estuviéramos más en paz con el ciclo de nuestra vida, seríamos más conscientes de nuestra mortalidad y viviríamos con un propósito renovado.

También sabemos que somos afortunados de tener lo que tenemos pero que fácilmente podemos dar por hechas estas bendiciones. Es por esto que a veces es necesario ir a acampar para volver a descubrir el lujo de una ducha caliente. Aunque una semana más tarde, empezamos otra vez a dar por hecho las cosas y pasen desapercibidas. Imagínense lo felices que seríamos si pudiéramos apreciar de verdad todo lo que tenemos.

Como padres sabemos que lo más importante que nuestros hijos necesitan es nuestro amor y nuestros cuidados. Pero de alguna manera en nuestra existencia diaria nos encontramos poniendo más energía en el control y en las batallas de poder, algo que no siempre es lo más idóneo para crear ese entorno de amor. Desde luego es importante disciplinar a nuestros niños pero nos podríamos beneficiar todos de ser menos negativos. Después de todo, la palabra “disciplina” significa enseñar aunque nosotros tendemos a añadir “a través del castigo”. Hacer buenos comentarios a los niños cuando se portan bien e intentar ser buenos modelos de conducta puede tener beneficios interminables a la hora de criar niños sanos y bien adaptados.

No puedo decirles por qué es tan fácil para nosotros saber, y sin embargo olvidar, estas verdades tan importantes. Solo sé que si hiciéramos un esfuerzo consciente por luchar contra nuestra tendencia natural de hacerlo, nuestra vida y la vida de los que nos rodean podrían ser mucho más ricas.

Les deseo a ustedes y a su familia una época de fiestas llena de amor y de agradecimiento por todo lo que tienen.

PROXIMOS EVENTOS DE PEN:

Celebrando la Diversidad y el Poder de la Comunidad

Habilidades prácticas para hacer conexiones auténticas con los demás

Colaborador de la Comunidad: Bill De La Cruz, De La Cruz Consulting Inc.

Lunes, 14 de diciembre, 6:30-8:30pm

Escuela Preparatoria Centaurus (10300 E. South Boulder Rd, Lafayette)

Infórmese sobre PEN en su página web: www.parentengagementnetwork.org o poniéndose en contacto con Paula Nelson, Presidente de PEN ([pnj6225@yahoo.com](mailto:pjn6225@yahoo.com) 303-880-6030) o con Eugenia Brady, Copresidente de PEN (eugenia.brady@bvsd.org 720-561-5150).

El Dr. Jan Hittelman, es un psicólogo licenciado, Director de Boulder Psychological Services y Fundador de Boulder Counseling Cooperative. Pueden enviar sus preguntas o comentarios sobre esta columna mensual por e-mail a: jan.hittelman@gmail.com, o por teléfono al: 720-217-3270.