



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN FAMILIAR

ETAPA I – AÑO 3º

TEMA VI

Ayudar a los hijos en los momentos de crisis

ITER PARA EL ESTUDIO DEL TEMA

- I. ORACIÓN**
- II. OBJETIVOS**
- III. DESARROLLO DEL TEMA**
- IV. TRABAJO EN GRUPO**
- V. ORACIÓN FINAL**
- VI. FUENTES Y REFERENCIAS**
- VII. MATERIAL COMPLEMENTARIO**

Ayudar a los hijos en los momentos de crisis

I. ORACIÓN

Texto bíblico:

Filipenses 4, 6-7

No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias.

Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Después de unos momentos de reflexión, comentamos la Palabra de Dios y seguimos con la oración por nuestros hijos.

Oración por nuestros hijos:

- SEÑOR, AYUDAME: A comprender a mis hijos, a escuchar pacientemente lo que tengan que decir, a contestar con cariño todas sus preguntas.

HAZME: Tan amable con ellos, como quisiera que lo fueran conmigo. No me permitas interrumpirlos, hablándoles de mal modo, si no enseñándoles con amor.

DAME VALOR: De confesar mis faltas para con mis hijos, no permitas que me burle de sus errores, ni que los humille o avergüence delante de sus amigos o hermanos como castigo.

- SEÑOR, NO PERMITAS: Que induzca a mis hijos a hacer cosas indebidas por seguir mi mal ejemplo.

TE PIDO: Que me guíes todos las horas del día, para que pueda demostrarles, por todo lo que diga y haga, que la honestidad es fuente de felicidad.

REDUCE: Te lo ruego el egoísmo que hay dentro de mí. Haz que cese mis críticas de las faltas ajenas, que cuando la ira trate de dominarme, me ayudes, Oh Señor, a contener mi lengua.

- SEÑOR, HAZ: Que tenga siempre a flor de labios una palabra de estímulo.

AYUDAME: A tratar a mis hijos, conforme a sus edades, y no me permitas que de los menores exija el criterio y normas de vida de los adultos.

- SEÑOR, NO PERMITAS: Que les robe las oportunidades de actuar por si mismos con responsabilidad, de pensar, escoger y tomar su decisiones de acuerdo a su edad.

PROHIBEME: Señor que los agreda física o verbalmente, con el pretexto de corregirlos, por el contrario que siempre tenga para ellos: TIEMPO, ABRAZOS, TE AMO Y BESOS. Cuatro pasos que como ángeles de la guarda debo yo regalarles.

- SEÑOR, PERMITEME: El poder satisfacer sus deseos JUSTOS, pero dame valor siempre de negarles un privilegio que sé que les causará daño.

HAZME TAN JUSTO, tan considerado y amigo de mis hijos, que me sigan por amor y no por temor.

- SEÑOR, AYUDAME: En fin, a ser un LIDER para ellos y no un JEFE.

- ¡ SEÑOR YO QUIERO SER COMO TU, PARA QUE VALGA LA PENA QUE MI HIJO SEA COMO YO!

AMÉN

II. OBJETIVOS

1. Pensar en la familia como grupo que afronta crisis evolutivas normales.
2. Conocer cómo el desarrollo familiar está condicionado por la propia historia familiar y por la individualidad de cada uno de sus miembros.
3. Detectar las crisis y ayudar a los hijos en todo momento.
4. Considerar el aspecto positivo de las crisis, la maduración personal.

III DESARROLLO DEL TEMA

Entendemos por crisis a una situación anómala y accidental, a un estado temporal de desorganización en el que la persona se siente incapaz para poder afrontar situaciones concretas y resolverlas con sus recursos habituales. Las crisis significan alarma ante lo negativo, pero pueden también suponer un resultado positivo y una mejoría de la situación anterior.

Las crisis pueden ser: Crisis del desarrollo o evolutivas (crisis esperadas) y crisis circunstanciales (no esperadas)

Crisis del desarrollo son crisis esperadas, son parte del ciclo vital y, por tanto, es posible anticipar su acaecimiento. Estas crisis ocurren a partir de hitos en el desarrollo de las personas y de las familias y marcan el paso a una nueva etapa, que impone demandas o tareas diferentes a la anterior; tienen lugar cuando la persona va avanzando en las fases de su vida. Por ejemplo: el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la entrada de los niños a la escuela, la adolescencia o la partida de los hijos.

- Crisis del nacimiento e infancia
- Crisis de la pubertad y adolescencia
- Crisis de la primera juventud
- Crisis de la edad media de la vida
- Crisis de la tercera edad

Crisis circunstanciales son las que se desencadenan por motivos diversos y comportan una alteración psicológica y conductual ante determinados acontecimientos o circunstancias, que irrumpen abruptamente en la vida de las personas, en las familias o en la convivencia de los diversos grupos y, por tanto, tienen un impacto más devastador (enfermedades, problemas económicos, problemas laborales, fallecimiento de seres queridos, factores sociales externos, etc.).

Se caracterizan por:

- Ser repentinas: surgen sin ser previstas.
- Son inesperadas
- Son urgentes, al suponer una amenaza directa contra el bienestar físico o psicológico.
- Pueden ser masivas y amenazar al mismo tiempo a muchas personas (ataques terroristas, desastres naturales, guerras).
- Suponen peligro y oportunidad, es decir, pueden o mejorar o empeorar la situación de la persona, de la familia o del grupo.

En este tema tratamos solo las crisis del desarrollo o evolutivas, hasta que los hijos dejan el hogar, dejando para otro tema las crisis circunstanciales.

CRISIS DEL DESARROLLO O EVOLUTIVAS

- Crisis del nacimiento e infancia:

Primera experiencia que produce tensión, **el nacimiento**.

La vulnerabilidad que encontramos en esta etapa es extrema, al no ser independiente. Su satisfacción física y emocional depende de otros, a la vez que recibe también el estado emocional de sus cuidadores y le afecta.

También la relación con los padres, la identificación con la figura materna, o paterna, el distanciamiento, aunque sea breve, de la figura con la que se identifican, con la que tienen mayor acercamiento, o con la que mejor relación tienen, como por ejemplo, la madre o el padre cuando se ausentan.

Etapa de **la guardería**. Separación de las figuras materna y paterna. Coincide con la etapa de los miedos; miedo a la obscuridad, a quedarse solo...

Etapa **escolar**, establecimiento de nuevas relaciones, aprendizaje de conocimientos, desarrollo psicológico.

- Crisis de la pubertad y de la primera adolescencia:

Caracterizada por

- Cambios físicos.
- Desarrollo de la personalidad.
- Integración y aceptación del grupo.
- Autonomía de las decisiones.
- Primera relación sentimental, primeras rupturas o desengaños amorosos.
- Reforzamiento de la autoestima y del autoconcepto...

- Crisis de la juventud:

Entre los 20 y los 40 años aproximadamente. Etapa en la que se producen cambios muy importantes a nivel familiar y laboral: Primer trabajo, salida del domicilio paterno... Esta nueva etapa está marcada por la capacidad de la familia de origen para desprenderse de sus hijos y de incorporar a nuevos individuos como cónyuge y la familia política. Los hijos entrarán en una nueva etapa donde deberán formar su propia familia.

En la época actual también han surgido complicaciones con respecto a la formación de una pareja estable, el matrimonio, los hijos, etc., lo que pone de manifiesto la crisis de los valores sociales que marcaron épocas anteriores. Esta sensación de destino incierto, lleva a la angustia y a la sensación de vacío.

ALGUNOS SÍNTOMAS que pueden alertar sobre un posible trauma infantil:

- Menores de cinco años: chuparse el pulgar, insomnio, orinarse en la cama, pérdida de apetito, temor a la oscuridad, regresión en la conducta, aislarse de sus amigos
- Mayores de cinco años: agresividad, pesadillas, no querer ir a la escuela, falta de concentración, rebeldía e irritabilidad
- Adolescentes: problemas de alimentación, insomnio, poca concentración, dolores físicos

CÓMO COMPORTARNOS CON LOS HIJOS EN SUS MOMENTOS DE CRISIS

Es frecuente que no sólo en los momentos críticos, sino durante el normal crecimiento de los hijos, padres y madres se sientan desconcertados y llenos de dudas sobre cómo actuar ante los cambios de todo tipo a los que los hijos se enfrentan. Cambios que no viven ellos solos, que afectan al conjunto de la familia.

Una conducta positiva hará que puedan superar antes los momentos de angustia.

Ser padres implica, entre otra gran cantidad de cosas, guiar de la mejor manera a los hijos y sobre todo, escucharlos cuando tienen alguna inquietud.

Hay niños que no manifiestan con la palabra si están atravesando un sentimiento difícil, muchas veces porque ni ellos advierten lo que les está ocurriendo por dentro, pero lo manifiestan con actitudes impropias o conductas violentas. Percibir los cambios y averiguar qué es lo que ocurre es tarea y responsabilidad de los adultos.

Junto con las necesidades fisiológicas, una de las primeras necesidades psicológicas que emergen en el ser humano es sentirse seguros. Desde la primera bocanada de aire, tu hija o hijo necesita sentir que su entorno, que vosotros, os vais hacer cargo de él. Necesita vuestro contacto, vuestras caricias, vuestros cuidados. Igual que necesita el alimento diario, necesita sentir que le vais a atender y calmar si tiene miedo o no se encuentra bien, que le vais a proteger si algo malo le ocurre, que todo a su alrededor guarda un orden y un sentido. Esta vivencia de seguridad asienta los cimientos de una personalidad sana. Hoy, nadie duda del protagonismo que tiene

para nuestro desarrollo integral, la relación que se establece entre padres e hijos. Esta, es la primera vinculación afectiva que vivimos como humanos. A través de ella, decidimos si la vida merece vivirse; si nosotros merecemos vivirla y si los otros se merecen nuestra confianza. Sentir que nuestros mayores son un refugio seguro, que podemos ciegamente confiar en ellos, es una de las experiencias que como hijos más nos pueden preparar y motivar para vivir.

Un bebé necesita una figura constante y segura, que “adivine” lo que necesita, para llegar a sentir que el mundo es confiable y a relacionarse de manera íntima con este adulto especial.

Un niño pequeño necesita que le ayuden a aprender a tolerar las frustraciones que le genera lo que no puede lograr, hacer u obtener de su entorno y necesita hábitos y límites claros que le den seguridad.

Un niño en etapa escolar necesita que le den confianza y ánimo cuando se sienta presionado por las situaciones académicas y sociales. Los padres deben interesarse por su aprendizaje escolar y por la buena relación con sus compañeros. Dialogar frecuentemente con los hijos sobre temas propios de esta edad.

Un adolescente necesita que sus padres comprendan y toleren sus cambios de ánimo, sus luchas personales y sus inconsistencias o confusiones, para darle esperanza sin reproches. Para el adolescente es importante la presencia de los límites firmes (con posibilidad de renegociarlos de acuerdo al crecimiento), con espacio para que ellos experimenten y se equivoquen, teniendo la oportunidad de recurrir a sus padres si los necesitara. Esto lo hace sentir seguro. La ausencia de límites hace que el adolescente se sienta solo, desamparado y da lugar a que aparezcan conductas de riesgo (violencia, embarazos no deseados, drogas, etc.) con el propósito de captar la atención de sus padres.

IV TRABAJO EN GRUPO

Pistas para el diálogo

1. ¿Qué destacarías de este tema?
2. ¿Cómo se puede ayudar a los hijos en los momentos de crisis?
3. El Sistema Preventivo de Don Bosco: Diálogo, religión y cariño ¿nos sirve para abordar con nuestros hijos sus crisis?
4. ¿Se han conseguido los objetivos del tema?
5. ¿Qué compromiso podemos sacar de la reunión de hoy?

V ORACIÓN FINAL

Terminamos nuestra reunión con la oración del *PADRENUESTRO*

VI FUENTES Y REFERENCIAS

- <http://bellezaslatinas.com/consejos/las-crisis-y-los-ninos>
- http://www.parejasencrisis.com/?page_id=862
- http://www.momwo.com/web/descubrir_y_aprender/educacin/1046-ayudar_a_los_hijos_a_enfrentar_los_momentos_dificiles_.html
- http://www.unida.org.ar/Bibliografia/documentos/Salud%20Comunitaria/Ciclo_Vital.pdf

VII. MATERIAL COMPLEMENTARIO

Sentirse queridos

En la infancia es muy importante sentirse queridos. ¡Bueno!, en la infancia y en todas las edades... Así que en la medida en que les mostremos el afecto, les acostumbraremos a expresarlo... ¡y a nosotros también nos vendrá bien!

Pero, para que la cosa no quede sólo en buenos propósitos, podemos intentar realizar un pequeño “autoexamen” cada noche. Así, podemos descubrir cuántas veces a lo largo del día hemos “ejercido” el cariño y el afecto.

Seguro que, a veces, nos sorprenderemos a nosotros mismos al contar siete, ocho veces. ¡Nos ponemos un notable!

Otras igual no llegamos al “suficiente”. Pues ya sabéis: ¡A recuperar!

Total, ¿a quién no le gusta un cariño?

Los hijos se pierden

No coloques la vigilancia de tu hijo entre los muchos afanes del día. Él es el único, aparte, primordial, básico. Lo que no hagas ahora no lo podrás recuperar después.

Te necesita porque está desprotegido. Al entrar a la escuela lo espera el traficante de droga, y al entrar a la casa solitaria, la nefasta pantalla de televisión. Todo lo atractivo con su corriente de veneno, todo ante sus ojos, y tú, fuera del hogar sin darte cuenta, laborando en otras cosas.

¿Hay alguna que se le iguale? ¿Qué te compensaría perder a tu hijo?

La libertad tiene su rienda, no hay que dejarla desbocar. El vicio tiene sus síntomas, no hay que albergarlos en la casa sin darnos tiempo para percibirlo.

Tu hijo está empezando a espigar, pero es tallo débil todavía; no conoce los vericuetos del camino, los embates del viento, la habilidad que le falta para manejarse en este mar que lo sacude. Pocas veces piensa en maldad y en consecuencia.

¿En qué lugar entras tú para ayudarlo? Todas responden igual: “Confío en él, para eso le hemos dado buen ejemplo.

Madres cristianas, ¡por favor! Eso no basta.

Andan solos por ahí, a la deriva, sin amarres, sin sujeción y sin velas. No son malos, pero les falta la “brújula” para saber por dónde ir, y el puerto acogedor y tibio de las madres para saber por dónde anclar.

Dios te hizo faro, amor, luz, salvadora. Tu radio de acción está puerta adentro; tu ciencia, corazón adentro, y tu deber, entre cuatro paredes.

No me extraña que el hombre de hoy, ante Dios, se sienta un desconocido. Que se desboquen los instintos, se pierdan las almas, se confundan las mentes. No me extraña. Pero que la madre se descuide, se disculpe, se justifique y se desentienda, a qué pensar.

Te ponen ropajes de modernidad y progreso que te ciegan. Te atacan con un contraluz de razones mal fundadas que te confunden y, con cualquier reflejo de verdad, te sacan de tu casa y desvían.

O las madres reaccionan y se proponen, ¡o los hijos se pierden!

(Zenaida Bacardí de Argamasilla)