

## La Virtud de la Fortaleza



Con frecuencia los padres nos preguntamos: ¿Cómo podemos enseñarles a nuestros hijos a ser fuertes frente a las adversidades que encontrarán en la vida? la respuesta es formarles en inteligencia, sentimientos y voluntad, para lograrlo es indispensable trabajar la virtud de la fortaleza.

Si buscamos la definición de fortaleza encontramos que es una fuerza física y moral que permite al individuo ser fuerte, perseverante y vencer el temor que siente en determinadas situaciones. Por lo que se considera de gran importancia evitar cumplir todos los deseos o caprichos de los hijos, se recomienda no darles todo lo que necesitan para que aprendan a valorar lo que tienen y para que desarrollen la creatividad, buscando diferentes alternativas de solución ante las dificultades. Al mismo tiempo es necesario presentarles situaciones en las que deben ser fuertes o pacientes.

Mencionaré algunos ejemplos para vivir la fortaleza dentro de la familia:

-Que los hijos cumplan diariamente con un encargo en casa, no es un día si y otro no, o solo si tengo ganas, sino exigirles con cariño que debe cumplir sus responsabilidades diariamente. El encargo dependerá de la edad del niño (a) arreglar su cama, poner la mesa, colocar la ropa sucia en su lugar, regar las plantas, alimentar la mascota por mencionar algunos.

- Si estamos por llegar a casa y los pequeños nos dicen que tienen sed no saldremos corriendo o desviaremos la ruta para ir a comprar alguna bebida sino que le diremos “esperemos un momento a llegar a casa para tomar agua”, con este simple gesto de hacerles esperar sin quejarse, les estamos enseñando a ser fuertes.

-Que se coma la comida que le sirven no solo la que le gusta, en casa se debe comer de manera saludable con futas y verduras, el niño o niña deben aprender a comer de todo para crecer con salud.

Para crecer en fortaleza es importante enseñarles a esperar turnos, compartir, vencer los caprichos pero también es necesario que como padres o tutores seamos capaces de potenciar sus cualidades esto les va a ayudar a ganar confianza en sí mismos y mejorar su autoestima, manteniendo una comunicación asertiva y evitando los mensajes inapropiados como vimos en las presentaciones de este mes.