

Coca-Cola®



CONFERENCIA

LA EDUCACIÓN DE LOS PADRES,  
CLAVE PARA UNA VIDA ADULTA  
**FELIZ Y SALUDABLE**

por ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA

# LA EDUCACIÓN DE LOS PADRES, CLAVE PARA UNA **VIDA ADULTA FELIZ Y SALUDABLE**

## PROTEGER, GUIAR, AMAR

La educación más idónea para los hijos es aquella en la que se conjuga una mezcla equilibrada de amor, ejemplo, autoridad, sentido común y coherencia entre lo que se dice y se hace. Su propósito fundamental es edificar el mundo interior y exterior de los pequeños, guiarles por el camino que les llevará, finalmente, a ser responsables y dueños de su propia vida.

La educación es un proceso de descubrimientos en una existencia cordialmente compartida con otros seres humanos.

### LAS CINCO VIRTUDES

**FUNDAMENTALES:** EL OFICIO  
DE EDUCAR REQUIERE QUE LOS  
PADRES HAGAN BUEN USO DE

### CINCO ACTITUDES ESENCIALES



1)

**COMPRENDER:** Conocer a los hijos, colocarse en su lugar, lo cual está lejos de secundar sus caprichos o dejarse tiranizar por sus demandas.

2)

**AMAR:** Valorar, dar tiempo, omitir chantajes sentimentales, decirles "te quiero" con palabras y gestos, tratarles consideradamente. Es imprescindible que entiendan que se les valora como personas y que siempre estaremos a su lado.

3)

**PROTEGER:** Poner límites, cuidarles y defenderles sin suplantarles o encerrarles. La protección se encamina hacia el desarrollo del sentido de la responsabilidad para que el niño experimente cómo se obra de un modo consciente, libre y maduro.

4)

**ENSEÑAR:** Edificar habilidades personales y cualidades morales para hacer del niño un ser humano confiable y responsable.

5)

**LIBERAR:** Confiar, dar oportunidades sin condicionar el camino para abordarlas.

ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA  
Escritora, divulgadora científica  
y colaboradora del  
Instituto Coca-Cola de la Felicidad



© JOSÉ LUIS CANALES

### LOS PROBLEMAS:

Suelen manifestarse junto a las funciones básicas de cada edad, y por lo general tienden a mejorar de manera natural. Los más importantes de los tres a diez años de edad están relacionados con el lenguaje, las dificultades de psicomotricidad, la velocidad de su ritmo madurativo y el control de impulsos. Las medidas de solución varían entre:

- La animación integral sin centrarnos excesivamente en la parte negativa
- El aumento de las muestras de afecto
- El contacto con otros niños de su edad
- El juego expresivo
- Evitar que obtenga beneficios por su problema

### LA DIFICULTAD COMO MAESTRA:

Los niños deben aprender que la dificultad es una compañera inevitable en el vivir diario que regala oportunidades para madurar y crecer.

En los pequeños, la primera ansiedad es la de la separación de la madre. En lo posible hay que compensarla con muestras de apoyo y de ternura. Otras formas de ansiedad se manifiestan en trastornos de sueño o miedos diversos, manías, tics, dolores abdominales o de cabeza. Lo primero es intentar averiguar su causa y **tener claro que la ansiedad no se vence con palabras duras, voz alta o apelando a la voluntad del niño. Es mejor acogerlo, aceptar su miedo sin humillarlo y ayudarlo firmemente a afrontarlo.**

## DEBES **TENER EN CUENTA** QUE:

**LO QUE EL NIÑO PUEDE Y DEBE HACER, NO HA DE HACERLO OTRO POR ÉL:**

La educación debe enseñar a los pequeños a pensar, valorar y decidir cuál es el camino más idóneo, permitir que lo sigan con confianza y corregir los tropiezos habidos durante el trayecto.

**REGOCIJO EN LA LABOR BIEN HECHA:**

La educación ha de promover la capacidad para hacer bien las cosas, saber por qué están bien hechas y alegrarse cuando se consigue el triunfo de los objetivos.

**EL JUEGO, ESTUDIO Y LUCHA CONTRA LAS DIFICULTADES SE PUEDEN UTILIZAR EN EL APRENDIZAJE:**

Algunas actividades relacionadas con el aprendizaje se ejecutan para que una persona, niño o adulto, se enriquezca con los conocimientos y aportaciones de la cultura. Son la base para adquirir hábitos intelectuales y técnicos que faciliten un crecimiento sano.

### LA CONDUCTA:

No hay que alarmarse si el niño manifiesta de vez en cuando alteraciones de comportamiento. Antes de castigar conviene averiguar cuál fue el desencadenante y es recomendable preguntarse "¿A su edad, me parecía yo a mi hijo?".

Existe una forma fiable de **descartar el riesgo de enfermedad emocional en un niño:** si se manifiestan sentimientos de culpa, capacidad de ternura con los miembros de la familia o los animales con los que convive y si no atenta repetidamente contra los valores que son importantes para la familia. Aun así, los problemas tienden a cronificarse si duran más de la cuenta, por lo que en caso de observarse es recomendable consultar a un especialista.

¿SABÍAS QUE CONTRIBUIR A LA

## FELICIDAD DE TUS HIJOS

ES CONTRIBUIR TAMBIÉN A SU SALUD?

SEGÚN MÚLTIPLES INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS,  
LA FELICIDAD:

- ... INFLUYE POSITIVAMENTE en nuestra SALUD
- ... es el MEJOR ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS
- ... MEJORA nuestra RESPUESTA INMUNOLÓGICA
- ... REDUCE EL RIESGO de padecer ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- ... está INVERSAMENTE RELACIONADA con la PRESIÓN ARTERIAL
- ... influye en un MEJOR FUNCIONAMIENTO de los PULMONES
- ... MEJORA el CONFORT DIGESTIVO
- ... ALARGA LA VIDA entre 7,5 Y 10 AÑOS

LOS RETOS EDUCATIVOS  
SON MÁS LLEVADEROS Y  
TIENEN MÁS GARANTÍAS  
DE ÉXITO A TRAVÉS DE LA  
PEDAGOGÍA DEL AMOR, DE  
LOS SENTIMIENTOS NOBLES Y  
LAS BUENAS MANERAS.

