



# INSTITUTO CARLOS PEREYRA DE PUEBLA, A.C.



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual  
Año 5, N° 7  
Febrero  
2018

## **LA GRATITUD COMO VALOR HUMANO**

El valor de la gratitud se ejerce cuando una persona experimenta aprecio y reconocimiento por otra que le prestó ayuda. No consiste, necesariamente, en “pagar” ese favor con otro igual, sino en mostrar afecto y guardar en la memoria ese acto de generosidad. Más que centrarse en la utilidad práctica del servicio recibido, pondera la actitud amable de quien lo hizo.

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son guías que nos dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y de cada grupo social. El valor se refiere a una excelencia o a una perfección. Por ejemplo, se considera un valor decir la verdad y ser honesto; ser sincero en vez de falso; es más valioso trabajar que robar.

La gratitud es uno de los valores más apreciados y respetados a la hora de educar a los niños. El aprender a dar las gracias o agradecer, aporta bienestar y reconocimiento a ellos. Como todos los demás valores, se enseña a dar las gracias con el ejemplo, modelando así a los niños con nuestras propias acciones de agradecer. Padres agradecidos y considerados criarán a hijos agradecidos y considerados.

### **PARA SER AGRADECIDOS**

- Admitamos que necesitamos a los demás.
- Reconozcamos las obras de los otros.
- Incluyamos en el lenguaje expresiones de agradecimiento.
- Aceptemos que muchas de las cosas buenas que tenemos se deben a lo que otras personas nos han dado: amor, protección, cuidados, talento, sabiduría.

### **CONSEJOS PARA ENSEÑAR LA GRATITUD A LOS NIÑOS**

Se puede enseñar y practicar la gratitud de distintas maneras y en diferentes momentos del día. A la hora de educar a tu hijo en la gratitud, es importante que consideres la edad que tenga él.

1- Hay que tener en cuenta que los niños menores de 2 años no entienden cuál es el sentido de dar las gracias. Pueden decir “gracias”, pero será más como una repetición de lo que le pidas de lo que realmente sienta él.

2- A partir de los 2 o 3 años, los niños ya tienen un concepto más amplio de la gratitud. Aprovechemos para enseñarles que el acto de agradecer es gratuito y que al agradecer no debemos esperar nada a cambio.

3- El ejemplo, tanto de los padres como de los educadores, es fundamental a la hora de inculcar este valor a los niños. El mejor profesor para enseñar gratitud a tus hijos eres tú.

4- Los niños deben aprender a dar las gracias no solo por lo material, sino también por algún gesto que hayan tenido con ellos. Gracias por tenderme la mano, por dejarme pasar, por llamarme, por haberme preparado el desayuno, la comida o la cena, etc.

5- Se debe enseñar a los niños a dar las gracias por las pequeñas cosas o acciones. También a que sean agradecidos consigo mismos, por pequeños esfuerzos como hacer la cama, hacer la mochila, hacer los deberes, etc. Aparte de eso, también podemos enseñarles a dar las gracias por la camita tan buena que tienen, por su familia, hermanos, por su colegio, profesor(a), amigos... Eso les enseñará a valorar todo lo que tienen.

6- En el colegio, es muy importante que los educadores reconozcan el esfuerzo de los niños, dándoles las gracias por su esfuerzo.

7- Dar las gracias a las cosas positivas que les ocurre, incita a los niños a hacer siempre el bien. Debemos enseñar a un niño a ser agradecido no solo con palabras sino también con detalles, gestos, sonrisas, besos y abrazos...

8- A la hora de la cena, un buen ejercicio es charlar con los niños y preguntarles cuál ha sido el momento del día por lo que más le gustaría agradecer.

9- Otra idea es dar responsabilidades a los niños como recoger sus juguetes o ayudarte a poner la mesa, para que luego ellos se sientan valorados cuando les demos las gracias.

10- Otra sugerencia sería enseñar a los niños a elaborar tarjetas de agradecimiento en su fiesta de cumpleaños, por la presencia de cada amigo. Podría ser un dibujo o un simple mensaje de gracias.

## ENSÉÑALOS A GANARSE LAS COSAS

En nuestros días es muy común que nuestros hijos sientan que se merecen todo, sólo por querer tenerlo. La sociedad nos ha cambiado la escala de valores y nos ha impuesto que así debe ser.

Pero, ¿verdaderamente se merecen todo?.

La sociedad actual ha mal educado a nuestros hijos ya que les ha propuesto que crean que todo lo que quieren lo pueden tener con solo pedirlo y por el hecho de ser nuestros hijos; y que nosotros como papás estamos obligados a dárselos a costa de lo que sea.

Esto lo han permeado en la sociedad las grandes marcas que lo único que buscan es el consumismo y nuestros hijos, que no tienen una conciencia bien formada por su corta edad, caen en la trampa.

Por eso debemos enseñarlos a que no todo lo que quieren lo pueden tener en el momento, que es mejor que las cosas se las ganen con su esfuerzo.

Esto los hace valorar más las cosas y que por lo mismo sean más cuidadosos con ellas.

Yo sé que nuestros hijos no trabajan como para comprarse sus cosas, pero si pueden ahorrar el dinero que les vayan regalando para contribuir a obtener lo que quieren, en caso de que sean cosas materiales; porque también nos pueden pedir cosas como ver un programa en la televisión, comer algo a deshoras o jugar un videojuego. ¿Por qué les digo esto? Porque cuando no se dan cuenta nuestros hijos de lo que cuesta tener las cosas no las agradecen y además, las desperdician.

Si están pequeños es más fácil porque les puedes inculcar el valor poco a poco y así lo verán como lo más normal, pero si ya son adolescente podemos hablar con ellos y hacer un plan de acción juntos para fortalecer su voluntad y lograr que se ganen las cosas.

Trabajen con sus hijos para llegar a acuerdos y establezcan como pueden llegar a ganarse las cosas o los permisos, pueden colocar en una cartulina los trabajos que van realizando y así ganarse los beneficios.

## **ÁRMATE DE VALOR**

En verdad es algo difícil no darles todo lo que nos piden porque seguro habrá una reacción de berrinche o de reclamo pero es muy importante que comencemos con esto lo antes posible. ¡Nunca es tarde para arreglar las cosas!

Nuestros hijos nos deben ver tranquilos y centrados para que no sea un castigo sino que entiendan que es una virtud lo que se les pide.

Es así que las acciones que implementamos para inculcar un valor no puede ir rodeadas de gritos o de castigos.

Bien recuerdo a una querida amiga que siempre ha sido un ejemplo para mí. Nunca vi que les gritara a sus hijos, tan sólo les decía “Acuérdate de la obediencia” o “Acuérdate de la gratitud” con un tono de tranquilidad que convencía. La verdad es que ahora sus hijos son hombres y mujeres de bien y lo que no les he dicho es que ella tiene ocho. Yo lo he aplicado con mis hijos y he comprobado que obtengo más resultados con éste método, además de que el ambiente familiar es de mayor tranquilidad.

## **POR FAVOR Y GRACIAS**

Una forma muy buena de comenzar a agradecer las cosas es decirlo, aunque sea por costumbre o por obligación. Cuando nuestros hijos están pequeños es muy importante enseñarles a decir las palabras mágicas, “Por favor” y “Gracias”.

¿Cómo lo logramos? Primero que nada debemos estar pendientes de que cuando nos pidan las cosas digan por favor y si no lo hacen debemos tener cuidado de nosotros decirlo y hacer que ellos lo repitan.

Con el tiempo ya sólo les tenía que ayudar completando su frase preguntando “¿Por?” así ellos completaban con “Favor”. ¡Sólo fue cuestión de tiempo!

Cuando ya están más grandes, también debemos tener cuidado de corregirlos y de exigirles que pidan las cosas de buena manera y con las palabras adecuadas, sin olvidar el “Por favor” y “Gracias”.

A veces nuestros adolescentes olvidan estas palabras, un poco estimulados por las hormonas y otras veces por sus amigos que les aconsejan que exijan lo que quieren.

Es aquí cuando es muy importante platicar todo esto para evitar que caigan en las trampas de la sociedad consumista.

## **QUE NO PONGAN SU FELICIDAD EN LAS COSAS**

Otro punto importante es que debemos enseñarles a ser felices con lo que tiene y a agradecer a Dios por todo. Debemos hacer conciencia en nuestros hijos que todo lo que tenemos es por gracias de Dios y que no deben poner su felicidad en las cosas sino en el hecho de que Dios los ama y nos regala lo que necesitamos, siempre que sea un medio para nuestra salvación.

Si nuestros hijos no comprenden esto, es seguro que serán infelices y que harán todo para conseguir las cosas que quieran no importando que sean cosas fuera de la realidad o que van contra las normas o leyes. Eso es un peligro porque entonces estamos haciendo delinquentes en potencia.

La gratitud con Dios siempre es un freno y nos da la humildad que necesitamos para no olvidar que somos criaturas dependientes de Dios. Y un signo visible de ésta gratitud con Dios es que también sean agradecidos con sus papás y con las demás personas.

## **EDUCA CON EL EJEMPLO**

Es una realidad y es muy importante que lo tengamos muy claro. Nuestros hijos aprenden más de lo que viven que de lo que escuchan. Por eso es de vital importancia que nuestros hijos vean que le agradecemos a Dios todo lo que tenemos, lo bueno y lo malo; así ellos verán como lo más normal ser agradecidos con Dios y con los demás.

Para algunas personas dar las gracias por aquellos servicios cotidianos es muy fácil: el desayuno, la ropa limpia, la oficina aseada... Sin embargo, no siempre es así.

La gratitud implica algo más que pronunciar unas palabras de manera automática, sino que responde a aquella actitud que nace del corazón, en aprecio a lo que alguien más ha hecho por nosotros.

Ahora bien, la gratitud no es "devolver el favor": si alguien me sirve una taza de café no significa que después debo servir a la misma persona una taza y quedar iguales... El agradecimiento no es pagar una deuda, es reconocer la generosidad ajena.

Aquella persona agradecida busca tener otro tipo de atenciones con las personas, no piensa en pagar por cada beneficio recibido, sino en poder devolver la muestra de afecto o cuidado que tuvo.

Una muestra sincera de agradecimiento proviene de un niño cuando con una sonrisa, un abrazo o un beso le agradecen a sus padres aquellos obsequios o presentes (¿De qué otra manera podría agradecer y corresponder unos niños?) Y con eso, a los padres les basta.

En este sentido, estas muestras de afecto constituyen una manera visible de agradecimiento; la gratitud nace por la actitud que tuvo la persona, más que por el bien (o beneficio) recibido.

A lo largo de nuestra vida nos rodeamos de personas por quienes tenemos especial estima, preferencia o cariño por "todo" lo que nos han dado: padres, maestros, cónyuge, amigos, jefes... El motivo de nuestro agradecimiento se debe al "desinterés" que tuvieron a pesar del cansancio y la rutina. Nos dieron su tiempo, o su cuidado.

No debemos olvidar que nuestro agradecimiento debe surgir de un corazón grande.

No siempre contamos con la presencia de alguien conocido para salir de un apuro, resolver un percance o un pequeño accidente. ¡Cómo agradecemos que alguien abra la puerta del auto, para colocar las cajas que llevamos, o nos ayude a reemplazar el neumático averiado! El camino para vivir el valor del agradecimiento tiene algunas notas características que implican:

Reconocer el esfuerzo de los demás cuando nos proporcionan ayuda

Acostumbrarnos a dar las gracias

Tener pequeños detalles de atención con todas las personas: acomodar la silla, abrir la puerta, servir un café, colocar los cubiertos en la mesa, un saludo cordial.

Qué importante es enseñar a nuestros hijos la Gratitud. Cuán necesario es enseñarles a valorar las cosas, que sepan lo que cuestan, para que cuando las reciban, den gracias y las cuiden. Fomentemos este importantísimo valor en nuestras familias.

*"La gratitud siempre tiene cabida en nuestra vida. Estudios demuestran que la gente agradecida es más feliz porque en vez de preocuparse por las cosas que le faltan, agradece lo que tiene".*

Dan Buettner



*“El problema de la enseñanza es de tal importancia, que requiere individuos dotados de inmensa caridad, paciencia y otras virtudes”*

San José de Calasanz, 1621

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.

2 Sur 4702 Las Palmas

(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04

<http://carlospereyra.edu.mx>