Un valor para valorarme

Ing. Ramona de Febres

En esta sección, va a encontrar material teórico y práctico sobre un valor específico. El objetivo propuesto, es que al leer cada parte del texto ofrecido, pueda hacer pequeñas introspecciones y reflexiones que le permitan evaluarse en cuanto a ese valor y por sobre todas las cosas, crecer. Crecer en el valor propuesto, para que alcance la autorrealización. Anhelamos cumplir con este objetivo y felicitaciones por intentar a cada momento ser mejor.

Cómo vivir a plenitud las vacaciones. Parte 2

En el artículo anterior, publicado en la Revista N° 17, después de la reflexión tan profunda sobre la vida del poeta José Luis Borges, se puede concluir que las mejores cosas de la vida son gratis y que disfrutar cada detalle es una actitud de vida, que depende de la persona y no del detalle.

¿Cómo está su actitud, su disposición de ánimo, para disfrutar al máximo sus próximas vacaciones? ¿Para intensificar la alegría de vivir en familia?, ¿Para dedicar mayor atención a los hijos y a su pareja? ¿Para mejorar la formación de sus hijos? ¿Para relajarse, sosegarse y reparar fuerzas para continuar feliz, el ritmo de trabajo normal que prosigue después de vacaciones? ¿No cree que lo importante de las vacaciones, es aprovecharlas para crecer en estos aspectos?

Aquilino Polaino, conocido catedrático español de Psicopatología, en una conferencia sobre la depresión, contaba lo que sucede al final de las vacaciones: “En septiembre nos encontramos en las consultas, con la llegada de los veraneantes cansados, lo que en principio resulta bastante paradójico. Han ido a descansar y vuelven cansados. ¿Qué ha

sucedido? Sucede que hay gente que no sabe descansar y que pretende hacerlo en ambientes ruidosos y masificados, donde relajarse realmente resulta una empresa bastante difícil".

No pierda el objetivo de sus vacaciones. Cambie su actividad rutinaria por esas actividades que le produzcan satisfacción, que eleven su espíritu y le permitan crecer y aprovechar ese tiempo y no que lo angustien, y le acumulen más cansancio y estrés del que ya había acumulado en su diario trajinar. Revise con cuidado los ambientes que visita, hay muchos ambientes con una confortabilidad material impresionante pero con desafueros morales también impresionantes. El desafío de las leyes morales siempre lleva consigo un deterioro de la integridad de la persona, del equilibrio psíquico y no raramente del físico. Lamentablemente como no se ve de inmediato, pareciera que no deja secuelas, pero tenga presente que nada de lo que acontece en nuestra intimidad personal deja de repercutir de algún modo en el ambiente familiar y social que nos rodea.

Las vacaciones deben ser un tiempo de intensa vida familiar, en el que reine la armonía y el disfrute para pasarlo verdaderamente bien. Se requiere programar de algún modo las actividades a realizar, que resulten atrayentes a los hijos y fomenten en ellos el deseo de estar con sus padres y hermanos. Tener en cuenta que el atractivo está en el ambiente que se crea, más que en la actividad en sí misma.

Transmita a sus hijos ilusión por esas actividades, afán de superación; gusto por descubrir la magia que está en cada detalle, enséñeles a descubrir la grandeza de un atardecer, de caminar al aire libre, de contemplar una flor o un pajarito, de diseñar sus propios juguetes, de ser creativo. Los juegos o juguetes más caros no son los más divertidos. La televisión o los juegos electrónicos en exceso pueden ocasionar daños irreversibles.

¿Qué hacer para aprovechar las vacaciones y descansar? Les presento actividades en tres áreas de crecimiento, fundamentales para el desarrollo y la formación de actitudes y valores: Actividades para la persona, para el disfrute familiar y para incrementar el sentido de pertenencia a esta patria que te cobija día a día.

Para el crecimiento personal: puede dedicar tiempo a la lectura. Escoja muy bien en qué áreas desea crecer: autoestima, espiritualidad o relación con Dios,

como madre o padre, como adolescente, superación personal, etc. Los libros son excelentes amigos. Puede que desee leer alguna novela de moda, libros de acción. No pase sus vacaciones sin leer aunque sea un buen libro, es un tremendo antídoto contra tanta noticia y ambiente negativo en el que nos desenvolvemos.

¿Le gusta la música? ¿Cuánto tiempo hace que no escucha su música favorita? La música es un excelente medio para la relajación, para evocar momentos especiales y para la elevación espiritual. Dedique unos cuantos minutos al día a esta actividad y la recompensa será inmediata.

Reserve un poco de tiempo para meditar y reflexionar sobre los aspectos más importantes de su vida. Auto evaluarse es imprescindible para enderezar el rumbo y hacer propósitos de cambio y superación en aquellos aspectos que incomodan nuestro interior.

En cuanto a disfrutar en familia; las vacaciones permiten compartir todas las actividades hogareñas; son momentos fabulosos para compartir tareas e integrar a todos los miembros de la familia en un solo equipo para realizar algunos trabajos manuales, que eduquen en el manejo y destreza de las herramientas de jardinería, pintura, marquetería, cocina, murales. Sirven para dar responsabilidad en el cuidado de las cosas materiales del hogar: pequeños arreglos, regar las matas, ordenar la ropa. Escoja con sus hijos los juegos que se pueden practicar en casa y disfrute con ellos una partida de reto al conocimiento, monopolio, bingo, etc. Proponga premios para estimular la sana competencia. También pueden coleccionar minerales, insectos, moluscos, plantas; recoger cantos populares, modismos y refranes venezolanos, poesías, cuentos, sembrar semillas para que estudien el desarrollo de esas plantas. Ayude a sus hijos a reflexionar, a pensar, a meditar: que estén algún rato en soledad, sabiendo que están siempre en la presencia de Dios. Se les puede invitar a meditar juntos, con cariño, sin imposición, mostrándoles el valor que tiene el cultivo del espíritu. La meditación se puede hacer mediante hechos de la vida real o a través de la lectura de algunos puntos escogidos, de algún libro de espiritualidad.

Las actividades deportivas son especiales para vacaciones e indispensables para descansar la mente y tonificar el cuerpo. Planifique competencias depor-

tivas con los miembros de su familia: natación, trotar, subir cerro, explorar un parque, carreras de sacos, gimnasia, etc. Aproveche para que sus hijos conozcan nuestros tradicionales juegos como perinolas, cometas o papagayos, gurrufidos, metras,…. que nos hicieron pasar ratos de tanto esfuerzo, creatividad y desarrollo del cuerpo y de la mente pero sobretodo de alimentar el sano espíritu competitivo basado únicamente en el deseo de compartir, de aprender y de ganar.

Si va a salir, aléjese del mundanal ruido, visite esos pequeños pueblos que conservan nuestras tradiciones y son gratos remansos de paz. Propóngase conocer nuestra patria, es hermosa y tiene maravillas para todos los gustos.