

Temas de familia



María Ester Flores, Psicóloga

Pensar positivo

Las familias deben aprender a ser positivas aunque las cosas a veces sean color de hormiga. Por más que falte la plata o sean momentos de dolor, no hay que recitar una y otra vez lo mal que están.

Mentalmente eso trae más desgracias y dolor, porque el cerebro derecho encargado de las emociones se va **apagando** poco a poco evitando que surjan ideas creativas para seguir adelante ante cualquier crisis.

A nivel cultural en nuestra formación a la tica, tendemos a minimizar los éxitos o regalos de la vida. En lugar de decir tengo casa o carro muy lindo y bueno, decimos tengo un **carrito**, una **casita**, una **finquita**, me gane una plati-ta.

Con el paso del tiempo eso se vuelve realidad, empequeñeciendo el esfuerzo y sobre todo el creer en las capacidades e ideas pro-

pias. Lo ideal es aprender a tener fe y esperanza en que la naturaleza nos ha dotado de herramientas **psicológicas y espirituales** para enfrentar cualquier evento.

Para eso hay que educar al **pensamiento**, pues en la medida en que pensamos positivamente siempre nos vamos a sentir bien, de tal manera que la conducta e interacción con los demás serán exitosas.

Desde que los niños están en edad escolar es bueno ofrecerles prácticas asertivas como decirles que siempre debemos estar abiertos a **escuchar** nuevas ideas de ver la vida, en especial si hay dificultades y retos.

También a usar la mente con un buen sentido de autoestima, **diciéndose** cosas importantes. Lo importante es valorar siempre lo que somos sin esperar que sean otros quienes lo digan o lo critiquen, porque la verdadera fuerza del ser humano está en su mundo interior.

**Consultas al 2283-1293
o escriba a:
mariaesterfloressando-
val@yahoo.es**