

El Valor del Esfuerzo

Enseñar el valor del esfuerzo a los hijos e hijas

En pleno apogeo de la sociedad del bienestar y consumo y con pautas educativas tendentes a ofrecer la posibilidad de acceder a todas las necesidades sin un coste personal, **los niños y jóvenes se desarrollan en la secuencia: “Me apetece, lo quiero, lo tengo y de inmediato”**, la consecuencia es la incapacidad para soportar esfuerzos asociado a sentimientos de impotencia, frustración, no valoración de las cosas, incapacidad de disfrute, y falta de respuesta a la adversidad.

Se hace necesario **prepararles para responder ante los conflictos** y ayudarles a potenciar la fuerza de voluntad, la capacidad de superación y el desarrollo de una personalidad fuerte.

Podemos tener en cuenta unos **criterios generales** para potenciar el valor del esfuerzo en nuestros hij@s:

1. **Enseñarles a asumir responsabilidades por básicas que sean y a ser autosuficientes.**
2. **Ayudarles a controlar sus impulsos para que sean capaces de demorar sus gratificaciones y tolerar la frustración.** Para ello conviene no ceder a sus caprichos, anticiparles los momentos gratificantes, hablar con ellos sobre el futuro y tratar de que se tracen un pequeño proyecto a medio y largo plazo.
3. **Destacar el esfuerzo que hay detrás de los logros.** Dosificar regalos, no permitir dejar las cosas sin acabar.
4. **Acostumbrarles a que adquieran compromisos y exigirles su cumplimiento.**
5. **Enseñarles con nuestro ejemplo a superar con humor situaciones frustrantes y a tener metas realistas.**
6. **Procurar que compartan, regalen y participen en actos solidarios.**
7. **Proponer objetivos concretos que podamos controlar diariamente.**



Para saber más

VILLANUEVA, V.J., ESCRIBANO, M., ISORNA M., PELLICER, J., ALAPONT. L, PELLICER, P. (2007): **Programa de apoyo familiar.** Ed. IES Pablo Serrano. Andorra (Teruel).