

DESCARGABLE

AUTODOMINIO

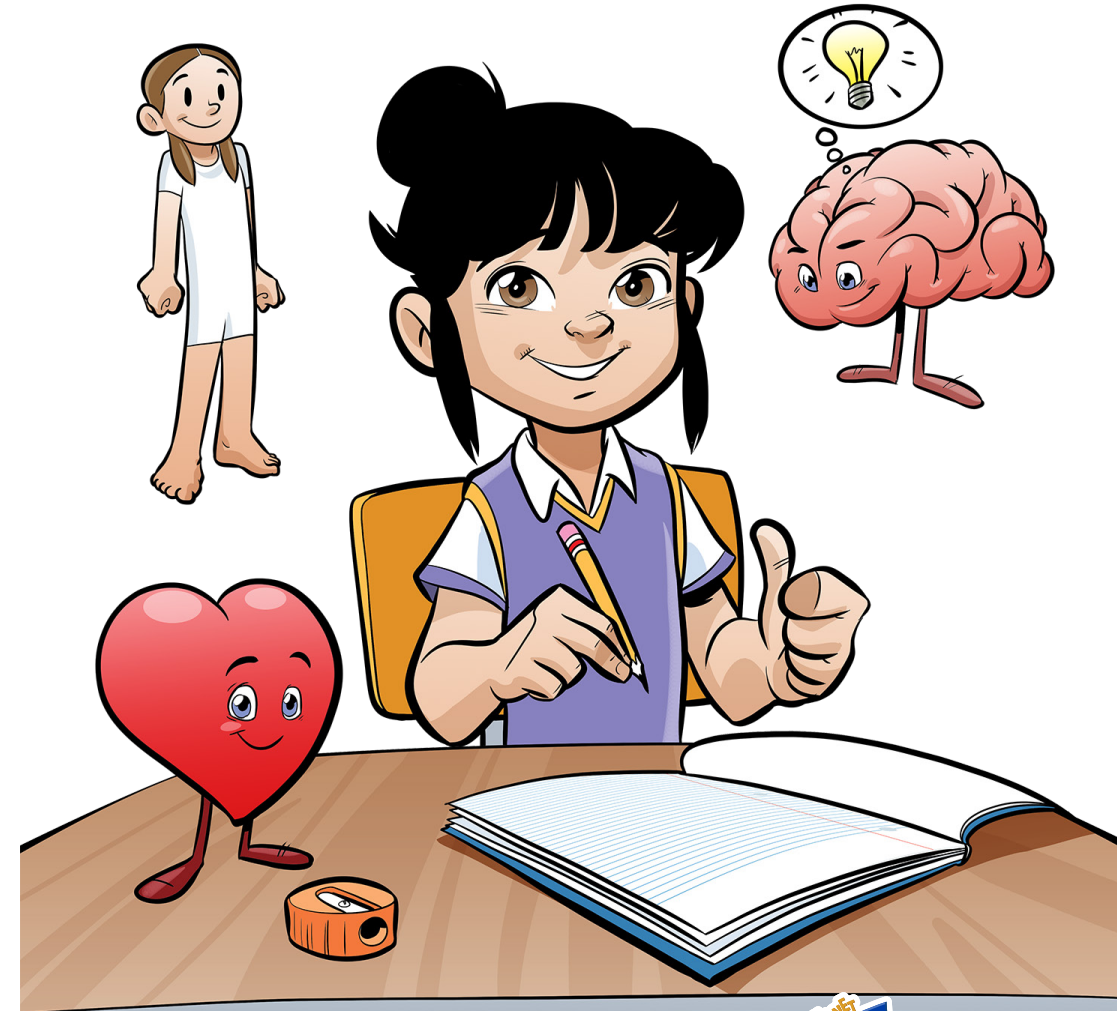
ENERO

EN CASO DE NO CONTAR CON EL KIT PARA CAFÉ DE GUÍAS, PUEDES PREPARAR LA PARTE FORMATIVA DE TU CAFÉ CONSIDERANDO LAS SIGUIENTES REFLEXIONES:

Autodominio se refiere a la capacidad de la persona de ser dueña de sí misma y de sus decisiones. Que sepa ejercer la facultad de libertad con la que cuenta por ser persona, de una manera responsable y consciente, para procurar su bien y contribuir al de quienes lo rodean.

¿Cuáles son algunas manifestaciones de la vivencia del autodominio?

- Buscar la calma cuando algo no resulta como lo esperábamos.
- Pensar antes de tomar una decisión.
- Cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón.
- Hacer un buen uso del tiempo.
- Permanecer en aquello que es bueno aunque sea difícil o cansado.
- Tener metas y esforzarse por cumplirlas.
- Buscar mejorar en las áreas de oportunidad que detectamos en nosotros mismos.
- Cumplir con las propias responsabilidades sin necesidad de presiones externas.



¿Cómo podemos favorecer en nuestros hijos el autodomínio?

- Ayudarles a aprender a regular sus emociones y buscar la calma para manejarlas mejor.
- Enseñarlos a pensar a través de preguntas, diálogos, casos hipotéticos que les permita descubrir por sí mismos por qué una acción es buena o mala.
- Darles oportunidad de practicar la toma de decisiones en situaciones cotidianas, de acuerdo a su edad, por ejemplo, elegir entre un suéter u otro, o qué fruta llevar para la hora del recreo.
- Practicar la voluntad. Enseñarles que pueden volver a intentar cuando no logran algo a la primera. El deporte, la lectura, las tareas domésticas, son excelentes oportunidades para reforzar la fuerza de voluntad.

En el autodomínio la palabra clave es “auto”, es ser capaces por nosotros mismos de buscar el bien. Para lograrlo es necesario tener la motivación interior adecuada; pueden motivarnos nuestras emociones, anhelos, nuestro razonamiento, la empatía hacia los demás o nuestro deseo de colaborar. Para mantenernos en el bien, será además necesario ser capaces de manejar nuestras emociones para no ser presa de ellas, tener una voluntad ejercitada y juicio crítico.

Recordemos que esto es un proceso, nosotros como adultos aún nos vemos en situaciones donde es difícil tomar una decisión, o donde nuestras emociones le ganan a nuestra razón. Al igual pasará con nuestros niños. Sin embargo, es importante que desde pequeños los acompañemos y les hagamos saber lo capaces que son; recordarles que en cada situación frustrante o en cada momento difícil de su vida, pueden hacer una pausa y calmados decidir cómo reaccionar, buscando siempre su bien y el de los demás.

Además, deben saber que, si toman una decisión equivocada, es importante pensar cómo solucionarlo y qué aprendizaje nos ha dejado, por otra parte, si las cosas no han salido como se esperaba, siempre podemos volver a intentar. Además, como ya lo hemos mencionado, ellos deben tener la certeza de que con sus buenas y no tan buenas decisiones, siempre serán valiosos y amados por nosotros.



