

Hijo mío, tu máxima obra es forjarte un futuro. ¿Por qué ser uno de esos muertos en vida, permaneciendo siempre bajo la sombra de los demás, y ocultándote detrás de mil lamentables excusas y disculpas, mientras los años te consumen?

ALEJO CARPENTIER

Puedes darles tu amor, pero no tus ideas, porque ellos tienen sus propias ideas. Puedes alojar sus cuerpos, pero no sus almas, porque sus almas moran en la casa del mañana, y tú no puedes visitarla ni en sueños.

KAHLIL GIBRAN

El verdadero lugar de nacimiento es aquel donde por primera vez nos miramos con una mirada inteligente.

MARGUERITE YOURCENAR

Solamente dos legados duraderos podemos aspirar a dejar a nuestros hijos: uno, raíces; el otro, alas.

HOLDING CARTER

El pleno desarrollo del ser humano requiere ciertas condiciones. Si estas condiciones no se cumplen, si en vez de calor tiene frialdad, si en vez de libertad tiene coacción, si en vez de respeto recibe sadismo, el niño no morirá pero se volverá un árbol torcido.

ERICH FROMM

El mundo de vuestra verdad puede ser mi limitación; vuestra sabiduría, mi negación. No me instruyáis, caminemos juntos.

MATURANA

## CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

### Vitaminas Emocionales para una buena Autoestima

*“Si la base no se coloca bien, todo lo que se construya encima va a peligrar.*

*Si el inicio está bien fundamentado, lo que siga tendrá muchas posibilidades de colocarse bien.*

*Si el inicio está bien colocado y continuamos construyendo con perseverancia, responsabilidad y, sobre todo, con mucho cariño, el edificio será equilibrado, sólido y seguro.*

*El resultado final será excelente.*

*Si la base no se ha colocado bien, deberemos hacer reformas estructurales en el edificio y no limitarnos a un cambio en la decoración de las paredes”.*

Estas palabras abren nuestro libro “Ámame para que me pueda ir” dedicado a la educación de los hijos. La finalidad de educar es poner en el mundo personas más libres de lo que nosotros somos. Educar es la utopía necesaria y el único recurso sensato para escapar a la desesperación y al cinismo. Ayudar a nuestros hijos a que descubran quiénes son es parte de nuestra misión como padres y adultos: ¿Cómo educamos? ¿Para qué educamos? ¿Cómo gestionamos nuestros «hábitos del corazón»? ¿Cómo colaborar en su proceso de crecimiento para que aprendan a amarse a sí mismos? Sólo si lo consiguen serán persona capaces de dar y de recibir amor.

AUTOESTIMA

*¿Por qué algunos hombres arrugan la frente aunque luzca el sol, mientras que otros consiguen silbar bajo la lluvia? – Se preguntaba Phill BOSMANS - La autoestima tiene mucho que ver!*



Mi abuela tenía una teoría muy interesante, decía que si bien todos nacemos con una caja de cerillas en nuestro interior, no las podemos encender solos, necesitamos oxígeno y la ayuda de oxígeno tiene que provenir, por ejemplo, del aliento de la persona amada; la vela puede ser cualquier tipo de alimento, música, caricia, palabra o sonido que haga disparar el detonador y así encender una de las cerillas. Por un momento, nos sentiremos deslumbrados por una intensa emoción.

Un padre le dijo a su hijo:

—A tu edad, Abraham Lincoln caminaba dieciséis kilómetros todos los días para ir a la escuela.

—¿De veras? —dijo el hijo—. Pues a tu edad, Lincoln ya era presidente.

Cuentan que, en cierta ocasión, Martin Luther King estaba a punto de dar una de sus famosas conferencias sobre derechos humanos, cuando notó que un niño pequeño de color negro se encontraba al frente de su auditorio. Se sintió sorprendido, preguntó a uno de sus ayudantes al respecto y éste le indicó que había sido uno de los primeros en llegar.

Al terminar su discurso se soltaron globos de diferentes colores al cielo y pudo observar que el niño no dejaba de mirarlos. Esto llamó la atención de Luther King, quien abrazándolo lo levantó en brazos.

El pequeño lo miró fijamente y le preguntó si los globos negros también volaban hacia el cielo. Luther King lo miró dulcemente y le contestó:

—Los globos no vuelan al cielo por el color que tengan, sino por lo que llevan dentro

Ámame para que me pueda ir.  
Soler - Conangla. RBA Bolsillo

