

# Formación de Padres de Familia

## Cultivando el Carácter en los Niños

Ministerio de las Hermanas Siervas del Inmaculado Corazón de María, Immaculata, Pennsylvania  
Dr. Patricia M. McCormack, IHM

### ENSEÑANDO A PERDONAR

Un día Jesús dijo que si un hermano "peca contra ti siete veces al día, y siete veces al día se vuelve a ti diciendo: 'Lo siento', perdónalo". (Lc.17:3-4) Jesús estaba hablando con los adultos, pero también puede haber estado hablando con los niños de una familia.

Las heridas provienen de fuentes variadas. Fácilmente los niños (y los adultos) se sienten excluidos, traicionados, engañados, acusados injustamente, descontentos, violados con respecto al espacio o las posesiones, ignorados, humillados, avergonzados, ridiculizados, irrespetados, usados o acosados. Debido a que los egos son frágiles estos desprecios alimentan la ira, la defensiva, los enfrentamientos, los encierres, y tal vez, las represalias (o venganza). Estas dinámicas causa-efecto ocurren en una sola ofensa, así que ¿qué pasa con las múltiples ofensas? El perdón es más probable cuando el culpable expresa dolor. ¿Pero qué pasa cuando el que ofende no asume responsabilidad? ¿Qué pasa con las heridas que nunca son seguidas por

las palabras, "lo siento" o las heridas que se repiten una y otra vez?

Seguramente, todos hemos escuchado la expresión, "Perdonar y olvidar" o la expresión, "Puedo perdonar, ¡pero nunca olvidaré!" La primera expresión requiere una interpretación reflexiva para no llegar a la conclusión errónea de que el lavado de cerebro es un componente del perdón. La segunda expresión no reconoce que es la esencia del perdón para liberar el dolor de los recuerdos.

El perdón es un don que primero te das a ti mismo. En segundo lugar, es un regalo que tu le ofreces a la persona que te ofendió- que puede o no aceptarlo. Si el ofensor acepta tu regalo de perdón, se puede convertir y, posiblemente, restaurar tu amistad. Si el ofensor no acepta responsabilidad por su ofensa, elige permanecer fuera de tu círculo de amistad, pero te liberas de los efectos paralizantes del no-perdonar. Te liberas para crecer cuando "dejas ir" la ofensa.

#### ¿Qué es el perdón?

El perdón es proactivo. Es una libertad que te das a ti mismo para "dejar ir" la ofensa en lugar de mantenerla viva rumiando sobre ella. El resultado es que creces feliz, saludable y entero. Admites que alguien te ha ofendido, lo nombras por lo que es, no apruebas el mal, pero tomas la decisión de crecer más allá de él y liberar las emociones negativas asociadas con la persona o el evento.

#### ¿Cuáles son los efectos paralizantes del no-perdonar?

Cuando nos aferramos a un dolor, dejamos que ese evento/persona nos siga lastimando una y otra vez. El perdón hace que tu propio corazón sea duro. El no-perdonar se extiende a la desconfianza general hacia los demás. Cuando te aferras a la ira o heridas, dejas de sonreír y carcajear. Dejas de ver el mundo que te rodea con optimismo. Te aíslas. Te entregas a un mundo de lastima para uno solo. No puedes reconocer y aceptar bendiciones que están justo debajo de tu nariz porque existes dentro de un mundo interior de "te mostraré" o "me voy a vengar" o "Te castigaré; ¡Te haré pagar!" o "¡Lo lamentarás!" Por este tipo de pensamientos/reacciones, en realidad sigues lastimado a ti mismo. Tu alma se encoge. Te vuelves amargado y la vida se detiene para ti. Mientras tanto, la persona infractora puede ser totalmente inconsciente de haberte lastimado o, peor aún, totalmente despreocupada por causar daño. Esa persona sigue estando bien mientras te estás destruyendo a ti mismo- emocionalmente, psicológicamente e incluso físicamente. La ira (el rencor) afecta la salud.

## Diez Consejos para enseñar a los Niños como Perdonar

1. En los días que estás de buen humor y descansado, reaccionas de manera diferente al estímulo que en un día en el que estás irritable. Establece buenas **rutinas de dormir y hábitos nutricionales**.
2. Cada uno de nosotros tiene **puntos de presión** tiernos que nos hacen más sensibles a sentirnos heridos en situaciones que no ofenden a otras personas. Por ejemplo, una tendencia a sentirse ignorado, explotado, no apreciado o superior. Crece para conocerte a ti mismo y usa el hablar-contigo mismo cuando te sientas tentado por sentimientos de dolor o ira.
3. Utiliza los **mensajes "yo"** para comunicarte de una manera respetuosamente asertiva.
  - Cuando... (indica el comportamiento.)
  - Me siento... (indica el sentimiento.)
  - Porque... (indica la consecuencia.)
  - Solicitud (indica su necesidad)Ejemplo: "Cuando los platos sucios se dejan en la mesa, siento que se aprovechan de mí, porque me quedo solo limpiando el desorden que otros hacen. Por favor, muéstrame respeto limpiando tu puesto antes de salir de la mesa".
4. Usa las **declaraciones "yo"** para expresar necesidades, sentimientos, caprichos y deseos. Ejemplo: Necesito que bajes el volumen estéreo a "tres" o "Me siento invisible" o "Deseo completar mi pensamiento antes de escuchar una respuesta".
5. Acepta la responsabilidad (apoderarse) por lo que tu contribuiste a la situación.
6. Cada vez que la ira o heridas salen a la superficie, reza un **mantra** (aspiración) como: "Mi Jesús, misericordia." "Madre del Buen Consejo, aconséjame y protégeme." "Sagrado Corazón de Jesús, pongo mi confianza en ti." "Padre, perdónalos. No saben lo que están haciendo".
7. Usa una **VASIJA DE ORACIONES** para entregar a Dios una persona/situación hiriente sobre la cual no tienes control. Escribe la situación en papel, colócala en el recipiente y pide a Dios la gracia necesaria. Entonces "dejar ir" de la situación.
8. **Invertir los Papeles.** Ponte en la piel del que te ofendió. ¿Cuál crees que es la razón detrás del comportamiento? En lugar de tomarlo como algo personal, considera el comportamiento como su lucha.
9. **Párate en Terreno Firme.** Lleve una pequeña cruz de madera o una piedra de oración en el bolsillo. Cuando te lastima algo o la ira presione sobre su corazón, toca el objeto y recuerda que Dios está contigo.
10. Cada vez que pienses en el ofensor, reza esta versión personalizada del Padre Nuestro.

Padre de \_\_\_\_\_ que estas en el cielo,  
Santificado sea tu nombre en \_\_\_\_\_  
Venga tu reino en \_\_\_\_\_  
Hágase tu voluntad en \_\_\_\_\_ en la tierra  
como si el/ella estuviese contigo en el cielo  
Dale a \_\_\_\_\_ hoy el pan suyo de cada día  
Perdona a \_\_\_\_\_ y ayúdalo/a a perdonar a los demás.  
No dejes caer a \_\_\_\_\_ en tentación y por favor líbralo/a de todo mal. Que \_\_\_\_\_ encuentre gozo en tu reino, tu poder y tu gloria. Amen

### Algo para reflexionar

"En todas las cosas ser poseído por sí mismo. Dejar que otra persona determine si serás grosero o amable, eufórico o deprimido es renunciar, por último, tu única posesión verdadera- poseer a sí mismo". Ben Harris

"Los débiles nunca pueden perdonar. El perdón es el atributo de los fuertes". Mahatma Gandhi

"El amor es un acto de perdón sin fin, una mirada tierna que se convierte en un hábito." Peter Ustinov

"El perdón no cambia el pasado, pero sí agranda el futuro". Paul Boese

"Sin perdón, no hay futuro." Desmond Tutu