



Paciencia

Actividad 1

Enséñele a su hijo que la PACIENCIA significa esperar con calma y sin quejarse. Pídale a su hijo que nombre sus comidas caseras favoritas. Explíquele que para hacer la comida se necesita paciencia, porque lleva tiempo para preparar y cocinar. Pregúntele a su hijo si le gustaría comerse una hamburguesa antes de que esté cocida o un pastel de cumpleaños antes de que esté horneado. Explíquele que además de no tener muy buen sabor, ¡podría hacerle mal! Para ejercitar el concepto de paciencia, pongan al horno algunas galletas, luego esperen a que se cocinen, y finalmente disfruten del producto terminado.

Actividad 2

Ayude a su hijo a imaginar cómo se sentiría en los siguientes casos y háblele acerca de cómo podría la paciencia ayudarlo a manejar eficazmente cada situación.

1. Tienes planeado una fiesta importante para el mes próximo con motivo de tu cumpleaños.
2. Te has torcido el tobillo y no puedes jugar al fútbol por dos semanas.
3. Estás ahorrando dinero porque deseas comprarte un juguete especial.

Explíquele a su hijo que hay muchas cosas en la vida que no pueden hacerse antes de tiempo. La paciencia es una herramienta poderosa que puede ayudar a las personas a esperar con calma. Ayude a su hijo a practicar la paciencia planificando juntos una fiesta para dentro de un tiempo o creando un fondo de ahorro destinado a una compra especial.

Actividad 3

Enséñele a su hijo que la paciencia es una cualidad que todos tienen que aprender. Explíquele que los bebés nacen impacientes y muy exigentes, lo cual les permite reclamar los cuidados y la atención que necesitan para sobrevivir. Por ejemplo, cuando tienen hambre, quieren comer YA MISMO y lloran hasta que se los alimente. Ayude a su hijo a entender que esa conducta exigente es importante en los bebés pero que debe ir desapareciendo a medida que el niño crece. Imaginen juntos cómo sería la familia si todos se comportasen todavía como bebés. (La casa estaría llena de gritos y llantos cada vez que alguien tiene mucho calor, o mucho frío, está aburrido, tiene sueño o hambre.) Elogie y promueva los esfuerzos de su hijo para ser paciente. Para ampliar la actividad, ayúdelo a crear un “Medidor de Paciencia” que indique los niveles de paciencia del 1 al 10. El nivel 10 sería el grado más alto de paciencia logrado y el nivel 1 indicaría la falta total de paciencia ante una situación dada. Pídeles a los integrantes de la familia que utilicen el medidor para calcular su paciencia cada vez que estén pasando una situación que requiera paciencia. Alíentelos a que se esfuercen por alcanzar el Nivel 10 del Medidor de Paciencia.

Actividad 4

Hable con su hijo acerca de la paciencia en el mundo de la naturaleza. Converse acerca de los siguientes pasos que se necesitarían para cultivar un jardín. 1) Preparar el suelo. 2) Plantar las semillas en un lugar donde puedan recibir los nutrientes del sol. 3) Regar y fertilizar. 4) Sacar malezas que puedan crecer. 5) Esperar: darle tiempo a las semillas para que germinen. Pregúntele a su hijo si hay alguna manera de acelerar el proceso de germinación. Pregúntele si el jalar de las hojas todos los días o gritarles a las plantas lograría que crezcan con más rapidez y se hagan más altas. Pueden plantar juntos una semilla de flor o verdura y esperar con paciencia a que crezca.

Actividad 5

Dígale a su hijo que esperar el turno es una muestra de paciencia. Explíquele que a nadie le gusta esperar en la fila – ¡esperar es aburrido! Pero imaginen qué pasaría si todos actuaran impacientemente y se rehusasen a esperar su turno. Pregúntele a su hijo qué sucedería si todos en la familia tratasen de hablar al mismo tiempo (sería difícil entenderse), tratasen de pasar por las puertas simultáneamente (probablemente se chocarían) o se abalanzasen sobre la comida (se armaría un gran lío como resultado del tira y afloja sobre los frijoles!) Dediquen un tiempo a practicar cómo “esperar el turno” jugando juntos a algún juego.