



Ahora que estamos recordando las víctimas del holocausto quiero que nos hagamos una pregunta **¿tenemos claro que es el valor del sacrificio?** ¿El sacrificio es un valor?

¡Claro que es un valor! Es aquel esfuerzo extraordinario para alcanzar un beneficio mayor, venciendo los propios gustos, intereses, sueños y comodidad. **Y es muy importante vivirlo para superarnos en nuestra vida por la fuerza que imprime en nuestro carácter**, además de que ayuda a fortalecer el compromiso, la perseverancia, el optimismo, la superación y el servicio entre otros valores.

De ninguna forma **el sacrificio no es un valor que sugiere sufrimiento y castigo, sino una fuente de crecimiento personal.**

¿Por qué es tan difícil tener espíritu de sacrificio? Porque estamos acostumbrados a dosificar nuestro esfuerzo, y a pensar que todo lo que hacemos es más que suficiente. Dicho de otra forma: debemos luchar contra el egoísmo, la pereza y la comodidad.

Por eso aquí están mis 5Tips para educar a nuestros hijos en el valor del sacrificio.

PRIMERO. QUE NUESTROS HIJOS TENGAN CLARO EN QUE CONSISTE.

Eso es muy importante ya que si no saben que es no pueden querer vivirlo.

Y para esto es importante primero que nada tenerlo claro nosotros y además vivir coherentemente con lo que les estamos diciendo a nuestros hijos.

Podemos darles una explicación sencilla dependiendo de la edad de nuestros hijos.

Para los niños más pequeños podemos hacer un cuento o una función de títeres.

Para los más grandes podemos pedirles que después de la explicación hagan un dibujo para ver que comprendieron.

Y para los adolescentes es importante platicar con ellos y transmitirles el sentido real del valor, si es necesario podemos darles a leer algunas novelas que ilustren el valor como son las vidas de los Cristeros o de algunos santos.

Con mis hijos lo he hecho y me ha resultado muy bien.

SEGUNDO. ENTRENA SU VOLUNDAD CON PEQUEÑOS ESFUERZOS CONSTANTES

No podemos pedir grandes cosas si no hemos antes entrenado a nuestros hijos con pequeños ejercicios de virtud.

¿Qué es eso? Los ejercicios de virtud son pequeñas privaciones que nos ayudan a hacer cada vez más fuerte nuestra voluntad para así lograr tener un mayor control de nosotros mismos.

Algunos ejercicios de virtud pueden ser el minuto heroico que consiste en pararse inmediatamente cuando suena el reloj. Esto no es fácil pero debemos poner toda nuestro empeño en realizarlo. Es claro que no lo podrán hacer perfecto a la primera pero debemos intentarlo desde el primer momento y nosotros debemos ser pacientes y tolerantes con nuestros hijos para que poco a poco lo vayan logrando. Una semana es un buen tiempo para adquirir el hábito.

Otro ejercicio de virtud es tener un dulce y dejar de comerlo por alguna tiempo y cada vez ir aumentando el tiempo hasta lograr dejar de comerlo y hasta regalarlo.

En realidad cualquier privación de alguna gusto puede ser un buen ejercicio de virtud o entrenamiento de la voluntad.

Con mis hijos aun sigo practicándolo y nunca son suficientes ya que la voluntad la debemos controlar siempre y en todo momento, de otra forma iríamos peleando siempre o comeríamos hasta hartarnos y hacernos daño ya que lo que nuestro gusto nos dice es seguir y seguir.

TERCERO. DALE EL TIEMPO JUSTO A CADA ACTIVIDAD

Ya sea nuestra o la de nuestros hijos y la mejor manera de hacerlo es tener un horario

familiar.

El tiempo de duración de cada actividad es importante que lo respetemos así que debemos hacer un análisis adecuado para lograrlo.

Nuestros hijos deben ver que lo intentamos y si en algún momento se presentan imprevistos, también deben ver que sabemos adecuarnos con una actitud adecuada y tratando de solucionar los problemas de la mejor manera.

Al principio cuesta trabajo pero con el paso de los días nos vamos acostumbrando y así logramos darle el tiempo justo a cada actividad. Con esto logramos no caer en pereza y comodidad.

CUARTO. LA DISCRECIÓN ES SU MEJOR ALIADA

Una virtud que debemos fomentar en nuestros hijos y en nosotros mismo para vivir el valor del sacrificio es la discreción.

Nuestros hijos deben entender que **es importante que las cosas las hagamos sin esperar algún reconocimiento.**

Y para lograrlo es necesario que no hagan caras o alusiones a que lo están realizando cuando haya personas ajenas a la familia.

Uno de mis hijos tiene el problema de que habla mucho y cuando le pido que guarde silencio en lugar de hacerlo me dice que ya está en silencio, por lo que he tenido que enseñarle que guardar silencio es dejar de emitir sonidos.

Cuando esto lo presencié una persona ajena a la familia lo único que pensó es que soy una mamá intransigente y que no les permite a sus hijos expresarse, pero en realidad lo que estamos intentando es fortalecer su voluntad al guardar silencio en cuanto se les pide.

En otras ocasiones nuestros hijos caen en actitudes que restan mérito a todo lo bueno que han hecho en el día, por ejemplo, decir constantemente que están cansados o echarnos en cara lo mucho que hacen y lo poco que los demás nos entienden.

QUINTO. QUE APRENDAN A MODERAR SU CARACTER Y ESTADO DE ÁNIMO

Si nuestros hijos son pequeños este punto es más fácil porque podemos guiarlos para que lo logren desde ya, pero si son más grandes es importante que tratemos de corregir y moderar su carácter y ayudarlos a que el estado de ánimo no afecte sus acciones.

Cuando tienen un carácter explosivo es importante que aprendan a controlarlo, cuando tienen un carácter flemático o que les cuesta hacer las cosas es bueno que se forcen un poco para lograr hacer lo que se les pide.

Nosotros debemos tener paciencia ya que el autocontrol es algo difícil de lograr.

El que vive el valor del sacrificio va por un camino de constante superación, haciendo el bien en todo lugar donde se encuentre porque ha aprendido a vencerse a si mismo.