¡NO MATES DE HAMBRE A TU HIJO!

Recetas prácticas para la educación de los hijos

José Luis Navajo

EDICIONES CRECIMIENTO CRISTIANO

2007 **Ediciones Crecimiento Cristiano**
Titulo: ¡¡No mates de hambre a tu hijo!!
Autor: José Luis Navajo
Ilustración de Tapa: Ana Ruth Santacruz
Primera edición: Abril 2007
ISBN: 978-987-1219-15-5
Clasificación: 1. Vida Cristiana. 2. Educación de los Hijos.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723. Está prohibida la reproducción total o parcial de este cuaderno sin previa autorización escrita de los editores.

Impreso en los talleres de
Ediciones Crecimiento Cristiano
Dirección postal: Casilla 3
Córdoba 419
5903 Villa Nueva, Cba.
Argentina
oficina@edicionescc.com.ar
www.edicionescc.com.ar

IMPRESO EN ARGENTINA

"Recetas y Postres

de la cocina de la

Educación"

"El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y, en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material…"

Principio 6º De La Declaración De Las Naciones Unidas

Sobre Los Derechos Del Niño.

"Dale buena educación al niño de hoy,

y el viejo de mañana jamás la abandonará."

Salomón en Proverbios 22:6

PRÓLOGO

¡Cuánta gente se muere de hambre hoy en día! Hay un hambre física evidente en los países del llamado Tercer Mundo, pero a la vez está creciendo un hambre de distinto signo y que, en algunos aspectos, es todavía peor. Lo podemos ver en el Primer Mundo y en los países en desarrollo; es el hambre relacional, donde los sentimientos y el afecto, el desarrollo psicológico y espiritual de las personas, brillan por su ausencia.

Estamos ante una generación anoréxica de relaciones y de amor auténtico, y bulímica de posesiones materiales. En este, nuestro mundo, no es que se carezca de suficentes recursos para paliar y satisfacer todas las necesidades, sino que tenemos un grave problema de redistribución de los recursos ya existentes, y de falta de criterios pertinentes para aplicarlos, sobre todo en el ámbito familiar y en concreto en la educación de los hijos.

Es aquí, y motivado por su larga experiencia como padre, como pastor y como persona inquieta por aportar soluciones a su generación, a su país y por extensión a todo el mundo de habla hispana, donde el pastor José Luis Navajo, José Luis para los amigos, surge con toda su fuerza para presentarnos este libro: "No mates de hambre a tu hijo".

Los padres estamos demasiado preocupados solamente, y no en todos los casos, en que nuestros hijos se crien bien física e intelectualmente. Les damos lo mejor que tenemos, los llevamos a las mejores escuelas, pero nos olvidamos de algo mucho más esencial, más profundo, más vital: su carácter y su vida interior. Es entonces, donde aparece este libro del pastor José Luis Navajo. De una forma directa, clara, y coloquial, nos abre su corazón, nos expone su

experiencia; reúne y analiza bien la situación de su país y por extensión de toda la familia hispana; enfoca las soluciones, por otro lado factibles y aplicables; nos sugiere actuaciones concretas; nos presenta principios en los cuales mantenernos. Con su estilo fresco, nos introduce en su cocina. Es como un chef de un restaurante de bien reconocida fama. Por cierto, personalmente lo incluiría en la guía Michelin, la de los prestigiosos cocineros. Su cocina es amable, atractiva y sus recetas sencillamente suculentas. No encontraremos sofisticación en sus propuestas. No es una cocina de diseño, sino una cocina para cada día, que cualquier padre y madre puede, y debe, cocinar para los suyos. Cuando uno llega a casa con hambre, siempre pregunta, normalmente a la madre, ¿qué hay hoy para cenar?. Damos por descontado que hay comida y que alguien la ha preparado con sus cariñosas manos, no siempre reconocidas. Éstas son las recetas que se nos presentan en esta obra. Por ejemplo, hay una receta dedicada a dar pautas para toda la familia del uso de las nuevas tecnologías y videojuegos. Recetas creativas, fáciles de hacer, nutritivas, digestivas y de buen sabor.

Quizás valdría la pena hacerse una pregunta fundamental: "¿Qué se cocina en nuestro hogar?". El buen amigo José Luis nos presenta ocho recetas y dos suculentos postres, no solo para mejorar nuestra mesa educacional, sino para que en nuestro hogar se coma bien, a base de principios y valores sanos y, a la vez, aquellos que nos visiten hablen bien de nuestra hospitalidad, de nuestra comida, del ambiente que se respira y del amor que fluye en nuestras relaciones. Que cada hogar pueda ser un centro de distribución de amor, un lugar de reposo y de fortalecimento de las relaciones para esta generación y para la próxima.

Saludo al libro y felicito al autor por darnos estas recetas, basadas en fórmulas antiguas, presentadas en maneras actuales, sin aditivos ni colorantes, sazonadas con notas del "Gran Libro" (La Biblia) del "Gran Chef" (Dios) de la cocina familiar, y con palabras de personas experimentadas.

Cuando Dios, el "Gran Chef", elabora una comida, añade todas las especies y los ingredientes necesarios, esperando pacientemente a que el plato esté en su punto y totalmente cocinado, para que sea comestible, apetecible y nutriente. Toda buena cocina necesita tiempo,

dedicación, creatividad y un cierto riesgo, pero los resultados finales valen la pena. En la familia estos resultados son eternos. Educamos (cocinamos) para hoy y para mañana.

Así que, búsquese un lugar cómodo en casa, tómese un café y empiece el libro. No leerá palabras, sino que escuchará el corazón de un padre, que ha cocinado mucho, y que es un reconocido chef.

A todos los lectores, buen provecho y mejor digestión.

Barcelona, Noviembre 2006

Victor Miron

Presidente en De FAMILIA A FAMILIA

Principios Permanentes para el Hogar

INTRODUCCIÓN

"Educar es sembrar y saber esperar"

Ayer volvió a ocurrir: la tarde era preciosa en el jardín de aquella residencia. Una avanzada primavera había conseguido culminar su obra maestra entre los rosales y macizos de flores que nos rodeaban. Casi todo era perfecto, y lo hubiera sido todo a no ser por las emociones que embargaban a la pareja que hablaba conmigo.

Estaba conversando con unos padres angustiados por la manera en que sus hijos se conducían últimamente. Lo primero que detecté en ellos fue desasosiego y preocupación, pero a medida que exteriorizaban sus sentimientos pude percibir que la sensación predominante era la angustia. Finalmente, con ojos inundados de lágrimas y las emociones rotas, quebraron la calma de la tarde en un grito desesperado: "¡¡Amamos a nuestros hijos, pero no sabemos como ayudarles!! ¡¡Queremos que vivan correctamente, pero no somos capaces de que lo entiendan!!"

Luego se hizo el silencio, interrumpido solamente por los intensos sollozos de la madre y el llanto, más silencioso, del padre.

Mirándoles, me sentí muy cerca de ellos. Comprendía sus emociones a la perfección y sus lágrimas me eran familiares. Yo también he sentido, en diversas ocasiones, lo que ellos sentían y lágrimas muy similares han surcado mis mejillas.

Frente a aquel matrimonio, sacudido por el desconcierto y la preocupación, me afirmé en la idea de que pocos papeles son tan difíciles de desempeñar como el de ser padres.

El libro que tiene entre sus manos es fruto de una convicción: la de que podemos conseguir educar a nuestros hijos desde la cercanía y la amistad. No pretendo enseñar, sólo quiero compartir.

Mientras escribo estas líneas, las hojas del calendario escolar caen rápidamente y las vacaciones de verano se aproximan veloces. Es una época de sentimientos encontrados, de un lado está la alegría de los niños y del otro el pánico de los padres. Los muchachos cuentan con ilusionada expectativa los días que faltan para la ansiada libertad de verano, mientras los padres cuentan también los días, pero lo hacen con un sentimiento de temor creciente. Lo que se acerca para ellos no es la libertad...

"¿Cómo seré capaz de aguantarle durante todo el día? ¡Moriré en el intento!"

¿Quién no ha oído cientos de veces expresiones como éstas? Muchos padres están desanimados porque en el tiempo que comparten con los hijos prevalece la tensión y brilla por su ausencia el placer. Las discusiones son constantes y los puntos de conexión mínimos.

Estoy convencido de que la educación debe llevar una carga importante de comunión. No se puede educar en la distancia sino que es necesario el contacto; pero el contacto desgasta y, salvo que se encauce con los elementos necesarios, puede quemar y fomentar la enemistad entre los distintos miembros de la familia.

El estudio "Padres e hijos en la España actual" realizado por la Fundación La Caixa en Junio del 2006 y basado en una encuesta realizada a mil padres de todo el país, con hijos de entre 10 y 18 años, revela que uno de cada cuatro (en total un 26%) ha tirado la toalla en lo que se refiere a educarles, porque considera que "los hijos son un problema que son incapaces de llevar". Un 8% afirman que hubieran preferido no tener hijos.

Es evidente que educar hijos puede resultar una labor insufrible si se hace desde corazones distantes u ofendidos. En este libro no

pretendemos abordar métodos, sino compartir principios que pueden acercar corazones, de modo que la relación no signifique erosión.

Lo presentamos en forma de recetas, pues la educación puede ser un alimento que, adecuadamente cocinado y condimentado, nutrirá al niño abocándole a un crecimiento feliz.

Vaya por delante mi aplauso y sincero reconocimiento a cuantos padres y educadores están inmersos en la difícil tarea de formar una generación de personas que crezcan con principios y valores positivos.

Por otro lado, los jóvenes se emancipan cada vez más tarde y las familias son más heterogéneas. Hoy es difícil hablar de "la familia tradicional". La serie televisiva "Los Serrano" (España), ha logrado un increíble éxito de audiencia porque presenta el tipo de familia cada vez más en auge: padres divorciados que comparten hijos. En España, los hogares monoparentales de separados o divorciados se han incrementado un 232%.

Esta circunstancia incide directamente en la educación, labor que, ya de por si y en circunstancias normales es difícil. Probablemente sea una de las cosas más difíciles de la vida. Es todo un arte que se aprende con la práctica, pues un educador no nace, se hace. No caeré en la presunción de decir que en este libro aprenderá usted a educar. Las páginas que siguen son un sencillo testimonio y un dialogo de amigos donde intento transmitir determinados principios que a algunos nos han funcionado.

Albert Einstein, quien no sólo fue un gran físico y un excelente matemático, sino que también fue un gran educador, fue interrogado en una ocasión por una madre, quien le preguntó: "¿Cuál es la manera en que debo educar a mi hijo?" La respuesta de Einstein fue la siguiente: "Hágalo como quiera… de cualquier modo lo hará mal"

Hace veintiún años que, junto a mi esposa, comenzamos a educar a mi primera hija y en esa empresa cometimos innumerables errores. Luego llegó la segunda, a quien intentamos educar desde hace quince años. Hemos incurrido también en muchísimos fallos, pero al menos no

han sido los mismos que con la primera. De eso se trata, de aprender en la práctica e intentar corregir los errores cometidos.

Si logra usted extraer algún rendimiento de mis humildes reflexiones yo me sentiré dichoso y si el rendimiento que obtenga, además, contribuye al mejor desarrollo de un niño, la sociedad habrá ganado mucho y yo me sentiré feliz.

Pasemos entonces a la cocina de la educación y vistámonos con ilusión el delantal. A partir de ahora, cocinaremos con cariño y a fuego lento el plato más nutritivo y fundamental, aquel que fortalecerá almas y alimentará conductas, proveyendo de principios a una generación única: nuestros hijos.

Receta 1

LA EDUCACIÓN:
UN PLATO ALTAMENTE NUTRITIVO

"E*l mundo que dejaremos a nuestros*

hijos dependerá de los hijos

que dejaremos a nuestro mundo"

Federico Mayor Zaragoza

La Educación No Sabe De Métodos, Sino De Principios

Michael Jordan ha sido, probablemente, el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos. A este jugador de los Chicago Bulls se le conocía como "el águila de la cancha" porque dicen que, literalmente, volaba al ir a encestar.

El trece de enero de 1999, en el United Center, y entre lágrimas de emoción, Jordan sorprendió a la opinión pública al comunicar su intención de retirarse del deporte profesional. Esa decisión, que llegaba mucho antes de lo esperado, provocó sorpresa y perplejidad. Tuve ocasión de escuchar la conferencia de prensa en la que el deportista transmitía el comunicado. Los periodistas querían saber la razón de su abandono y le interrogaban también sobre su futuro.

Michael Jordan contestó con una tranquilidad asombrosa y utilizó para hacerlo una frase contundente: "A *partir de ahora voy a ejercer el oficio más difícil: voy a ser padre*".

Su respuesta me impresionó por acertada y oportuna. Ningún oficio es más difícil que el de la paternidad. "E*s más fácil gobernar una nación que a un hijo*" dice un proverbio chino, al que yo califico de veraz. Pero ninguna actividad reporta más satisfacciones y beneficios que ejercer adecuadamente ese papel.

Como dije anteriormente, soy padre desde hace veintiún años y eso me permite ratificar la confesión de una sufrida madre, quien dijo: "H*ace muchos años tenía diez métodos de educación y ningún hijo; hoy tengo diez hijos y ningún método de educación*".

En mi humilde experiencia he podido comprobar que no existen métodos de educación, lo que hay son principios para educar.

Hay una gran diferencia entre métodos y principios. Los métodos cambian, pero los principios permanecen inalterables. Los métodos tienen que adaptarse a los tiempos; los principios, por el contrario, deben perpetuarse.

No me siento autorizado para decir qué debemos hacer con el fin de educar bien a un hijo, pero si me atrevo a compartir lo que nunca debería faltar en la cocina de la educación.

He dado en llamarlo:

Los Cuatro Ingredientes Básicos En La Cocina De La Educación [1]

Dar ejemplo. Este es el primero. Séneca lo dijo en estas palabras: "lento es el enseñar por medio de la teoría, breve y eficaz por medio del ejemplo." Nunca podremos educar eficazmente a nuestro hijo sin pisar ese peldaño. "L*o que eres* Dijo alguien sabio *me distrae de lo que dices, porque tus hechos hablan más alto que tus palabras.*"

Las palabras mueven, los ejemplos arrastran.

La falta de coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos es un atajo que conduce a nuestro hijo a la rebeldía. Ninguna cosa resta tanta autoridad a los padres como el mal ejemplo. El insigne, aunque controvertido, fabulista español, Samaniego, concluye una de sus fábulas con una moraleja que todo educador, y fundamentalmente los padres, nunca debemos olvidar: "P*rocure ser, en todo lo posible, el que ha de reprender, irreprensible.*"

Leí hace tiempo y no logro olvidarlo el caso de un padre a quien comunicaron que su hija de dieciséis años acababa de fallecer en

---

1 Los ingredientes de este plato de la educacion - Dar ejemplo, enseñar, exhortar y disciplinar - fueron presentados, magistralmente, en forma de "escalera de la educacion", en una conferencia impartida por mi amigo, el pastor Jesús Giraldo.

un accidente de tráfico mientras viajaba con otros tres muchachos. Los análisis demostraban que los jóvenes estaban conduciendo bajo los efectos del alcohol.

Tras recibir la trágica noticia, este hombre, llevado por la ira, apretó los puños y gritó: "M*ataré al tabernero que les vendió el alcohol*". Pero antes de salir a cumplir su propósito, se acercó al mueble donde guardaba sus licores con la intención de tomar un trago. Al abrir el mueble descubrió una de las botellas casi vacía sobre la que había una nota pegada. El padre reconoció de inmediato la letra de su hija: "P*api, estuvimos bebiendo de tus licores, espero que no te enfades.*" El propio padre, sin saberlo, había sido el encargado de suministrar el alcohol que les condujo a la muerte. Esta triste historia ratifica la gran verdad que dijo el comediógrafo Menandro: "L*as costumbres del que habla nos persuaden más que sus razones*".

Séneca, quien provocó tanta admiración como él mismo profesaba por Sócrates, lo dijo con estas palabras: "M*ás hombres grandes formó Sócrates con sus costumbres que con sus lecciones.*" Y R. Guardini certificó este principio al decir: "E*ducamos más por lo que somos que por lo que decimos; más por lo que servimos que por lo que mandamos; más por lo que arriesgamos que por lo que aseguramos.*"

En ocasiones parece que los oídos de nuestros hijos se comunican por un conducto que la ciencia aún no ha localizado, de modo que lo que les entra por uno sale por el otro. Sin embargo, es sabido que aquello que penetra por los ojos de nuestros hijos se aloja de manera permanente en su memoria. Alguien lo dijo con estas palabras: "C*on nuestros actos, cada día de nuestra vida, estamos haciendo ingresos en el banco de memoria de nuestros hijos*".

No podemos anteponer ningún otro aspecto de la educación a éste. La mente de un niño es una cámara fotográfica que registra todas las escenas que ve. Mientras toma imágenes no ocurre aparentemente nada, pero llega el momento del revelado, y entonces sale a la luz todo lo que registró.

Intentar imponer unas pautas de conducta que nosotros no respetamos es, en el mejor de los casos, una sutil hipocresía; pero es, además, una actitud que nuestros hijos no toleran. No nos respetarán

por el autoritarismo, ni por el volumen de nuestra voz, sino por la firmeza con la que practiquemos los principios y actitudes que promulgamos.

Enseñar. Este segundo ingrediente consiste en explicar a nuestro hijo, de manera clara y concreta, lo que esperamos que haga, a la vez que le informamos detalladamente de cuáles son las normas del hogar. Es importante enseñar con claridad cosas concretas. Al niño no le vale con que le digamos "sé bueno", "pórtate bien" o "come bien". Estas instrucciones generales no le dicen nada. Necesita instrucciones concretas de, por ejemplo, cómo se toma el tenedor y el cuchillo. Cuando es mayor es preciso definir a qué hora exacta debe estar en casa. Eso supone una fuerte inversión inicial de tiempo. Tendremos que sentarnos con él y aclarar todas sus dudas; pero siempre es mejor invertir ese tiempo que pasarnos luego el día renegando por todo lo que esperábamos que hiciera y no ha hecho.

Me refiero a unos "contratos no escritos" pactados y necesariamente cumplidos. Poco a poco, y a medida que aumenta la edad y la responsabilidad, esos contratos virtuales se podrán ir modificando.

Algunos se sorprenden de que hablemos de "normas" para nuestros hijos. Piensan que ser un padre progresista y liberal es educar a los hijos sin establecer ningún límite. Eso es un error atroz.

Los niños necesitan referentes y también límites para crecer seguros y felices.

Exhortar. Es el tercer ingrediente, y consiste en que, cuando los hijos han incurrido en desobediencia, o han traspasado determinados límites, nosotros debemos recordarles cuáles eran las normas y advertirles que si vuelven a "romper el contrato" tendrán que sufrir las consecuencias.

Al principio puede ser necesario dar tiempo de aprendizaje; especialmente cuando hablamos de niños pequeños. Una vez que le hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las pone en práctica, necesita atención y apoyo mediante ayudas

verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada. Pero cuando descubrimos que sus "errores" no son tales, sino que son "desafíos" a la autoridad de los padres, es necesario advertir de que esa actitud acarreará consecuencias.

Disciplinar. Es el cuarto ingrediente, y sin duda el más difícil de administrar. Pero se trata de algo absolutamente ineludible. Una vez que se ha exhortado al hijo pero éste persiste en su actitud, es necesario pisar este escalón. Los padres que se pasan la vida gritando "¡Ya vas a ver!", pero el hijo nunca ve nada, pierden la autoridad. El hijo sabe que todo queda en amenazas que nunca se cumplen.

Prodigar amenazas es negativo. Las amenazas no cumplidas y las mentiras, restan credibilidad al adulto.

Si alguna vez se utiliza una amenaza, ésta ha de ser realista. Se acabó el "*si te portas mal, te llevará el hombre del saco*".

Debemos meditar bien antes de pronunciar una sentencia disciplinaria, porque una vez que le hemos dicho a nuestro hijo que lo vamos a castigar de esta o de aquella manera, tenemos que llevarlo a efecto. No hay nada peor para un niño que una promesa no cumplida de los adultos. Aunque esa promesa sea la de un castigo.

La disciplina es el plato más amargo de la cocina de la educación, sin embargo es extraordinariamente nutritivo. Todos los padres queremos tener hijos bellos; recordemos la máxima de Safo de Lebos "*Lo que es bello es bueno, y lo que es bueno, no tardará en ser bello.*" Luchemos para que nuestro hijo alcance la belleza de la bondad.

La Biblia que, también en materia de educación, es un tratado perfecto, nos recomienda lo siguiente:

"*Corrige a tu hijo y te dará descanso, y dará alegría a tu alma*" Proverbios 29:17

Me gusta especialmente como figura en la versión en lenguaje actual de las Sociedades Bíblicas Unidas:

"C*orrige a tu hijo y vivirás tranquilo y satisfecho.*" Proverbios 29:17 (Biblia en lenguaje actual SBU).