

# consejos de como ser un buen padre

# Consejos de Cómo Ser un Buen Padre: Guía Práctica para una Paternidad Consciente

**Consejos de como ser un buen padre** es una búsqueda común entre muchos hombres que desean formar una relación sólida y amorosa con sus hijos. La paternidad es uno de los retos más enriquecedores y complejos que existen, y no hay un manual único que funcione para todos. Sin embargo, existen principios fundamentales y hábitos que pueden ayudarte a crecer como padre y a brindar un ambiente saludable y lleno de cariño para tus hijos. En este artículo, exploraremos diversas estrategias y recomendaciones para apoyar tu camino hacia una paternidad consciente y efectiva.

## La Importancia de la Paternidad Activa

Ser un buen padre no solo implica proveer económicamente o cumplir con las necesidades básicas de los hijos. La paternidad activa se refiere a involucrarse emocionalmente, dedicar tiempo de calidad y participar en el desarrollo integral de los niños.

## ¿Qué significa ser un padre presente?

Un padre presente está disponible física y emocionalmente. Esto implica escuchar sin juzgar, compartir momentos especiales y apoyar en cada etapa del crecimiento. La presencia constante genera confianza y seguridad en los niños, lo cual es fundamental para su autoestima y bienestar emocional.

## Consejos de Cómo Ser un Buen Padre en el Día a Día

### 1. Comunicación abierta y sincera

Fomentar un diálogo abierto con tus hijos es esencial. Invita a tus hijos a expresar sus sentimientos y pensamientos sin miedo a ser criticados o ignorados. Esto fortalece el vínculo y permite detectar a tiempo cualquier problema o necesidad.

### 2. Establece límites claros y coherentes

Los niños necesitan saber cuáles son las reglas y cuáles son las consecuencias de sus acciones. Los límites proporcionan estructura y seguridad, pero deben aplicarse con respeto y amor, evitando la rigidez excesiva o el autoritarismo.

### **3. Dedicar tiempo de calidad**

La cantidad de tiempo que pasas con tus hijos es importante, pero la calidad es aún más significativa. Participa en actividades que les gusten, comparte juegos, lee con ellos o simplemente conversa sobre su día. Estos momentos crean recuerdos y fortalecen el vínculo afectivo.

### **4. Sé un modelo a seguir**

Los niños aprenden observando a los adultos en su entorno. Mostrar valores como la honestidad, la empatía, la responsabilidad y la paciencia es la mejor forma de enseñarles a comportarse y a enfrentar la vida con integridad.

## **Cómo Manejar los Desafíos de la Paternidad**

### **Comprender y aceptar las emociones propias y de los hijos**

La paternidad puede ser estresante y desafiante. Aprender a manejar tus propias emociones es clave para no transmitir ansiedad o frustración a tus hijos. Además, es vital validar y entender sus emociones, ayudándolos a expresarlas de manera saludable.

### **La importancia de la paciencia y la tolerancia**

Cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje y desarrollo. La paciencia es una virtud indispensable para guiar y acompañar sin presionar. La tolerancia frente a errores o conductas difíciles crea un ambiente seguro donde el niño puede crecer sin miedo.

### **Fomentar la Autonomía y la Responsabilidad**

Uno de los objetivos de la crianza es preparar a los hijos para que sean personas independientes y responsables. Para ello, es importante darles tareas acordes a su edad, animarlos a tomar decisiones y aprender de sus errores.

### **Ejemplos prácticos para fomentar la autonomía**

- Permitir que el niño elija su ropa o sus actividades en ciertos momentos.
- Enseñarles a organizar sus juguetes o a realizar tareas del hogar.
- Motivar la resolución de problemas simples por sí mismos antes de intervenir.

# **Crear un Ambiente Familiar Saludable**

## **La importancia del amor incondicional**

Mostrar amor y aceptación incondicional es el pilar de una relación paterno-filial sólida. Los niños necesitan saber que son valorados y queridos tal como son, sin importar sus logros o fallos.

## **Promover hábitos saludables**

Una buena alimentación, ejercicio regular, horarios adecuados para dormir y tiempo para el esparcimiento son factores que influyen directamente en el bienestar físico y emocional de los niños.

## **Evitar el uso de castigos físicos**

Los castigos físicos pueden generar miedo y resentimiento, afectando negativamente la relación con los hijos. Es preferible utilizar técnicas de disciplina positiva que enseñen y orienten sin dañar.

# **El Rol del Padre en la Educación y Formación Personal**

## **Apoyo en los estudios**

Mostrar interés genuino por el rendimiento académico y el aprendizaje fortalece la motivación del niño. Ayudar con las tareas, asistir a reuniones escolares y celebrar los logros son acciones que reflejan compromiso.

## **Enseñar valores y ética**

La educación en valores como la honestidad, el respeto al prójimo, la solidaridad y la responsabilidad es fundamental para formar personas íntegras y conscientes.

## **Fomentar la creatividad y la curiosidad**

Estimular actividades artísticas, deportivas y culturales ayuda al desarrollo integral y a descubrir talentos e intereses personales.

# **Consejos de Cómo Ser un Buen Padre para Padres Primerizos**

## **Aprender y adaptarse constantemente**

La paternidad es un proceso de aprendizaje continuo. No dudes en buscar información, asistir a talleres o hablar con otros padres para adquirir herramientas y confianza.

## **No temer pedir ayuda**

Ser padre no significa hacerlo todo solo. Compartir responsabilidades con la pareja, familiares o amigos puede aliviar la carga y enriquecer la experiencia.

## **Cuidar la salud mental y emocional propia**

Un padre saludable y equilibrado puede brindar un mejor apoyo a sus hijos. Dedicar tiempo para el autocuidado es vital para mantener la energía y la paciencia necesarias.

## **La Tecnología y la Paternidad: Un Desafío Actual**

En la era digital, es común que los niños estén expuestos a pantallas desde edades tempranas. Como padre, es importante establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos, fomentar actividades al aire libre y supervisar el contenido que consumen para proteger su desarrollo.

## **La Paternidad como una Experiencia Transformadora**

Ser un buen padre no es cuestión de perfección, sino de amor, dedicación y aprendizaje constante. Cada etapa de la vida de tus hijos trae nuevas oportunidades para crecer juntos y construir una relación basada en el respeto y la confianza.

Recuerda que los consejos de como ser un buen padre están destinados a ayudarte a encontrar tu propio estilo de crianza, adaptado a las necesidades y personalidad de tu familia. La clave está en estar presente, ser coherente y ofrecer un entorno donde tus hijos puedan florecer plenamente.

## **Frequently Asked Questions**

## **¿Cuáles son las cualidades esenciales para ser un buen padre?**

Las cualidades esenciales incluyen la paciencia, la comunicación efectiva, el amor incondicional, la responsabilidad y la capacidad de enseñar con el ejemplo.

## **¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mis hijos?**

Escucha activamente, muestra interés genuino, evita interrupciones, mantén un diálogo abierto y adapta tu lenguaje a la edad de tus hijos.

## **¿Qué importancia tiene el tiempo de calidad en la relación padre-hijo?**

El tiempo de calidad fortalece el vínculo emocional, genera confianza y permite conocer mejor las necesidades y sentimientos de los hijos.

## **¿Cómo manejar la disciplina de manera efectiva?**

Establece reglas claras, sé consistente, utiliza consecuencias justas y explica el motivo de las normas para que los hijos comprendan su importancia.

## **¿Por qué es importante ser un buen ejemplo para mis hijos?**

Los hijos aprenden principalmente observando a sus padres, por lo que ser un buen modelo a seguir fomenta valores positivos y comportamientos adecuados.

## **¿Cómo puedo apoyar el desarrollo emocional de mis hijos?**

Reconoce y valida sus emociones, ofrece apoyo emocional, fomenta la expresión de sentimientos y enseña habilidades para manejar el estrés y los conflictos.

## **¿Qué rol juega la paciencia en la paternidad?**

La paciencia permite enfrentar los desafíos sin frustración, ayuda a entender las etapas de desarrollo y promueve un ambiente familiar armonioso.

## **¿Cómo equilibrar el trabajo y la vida familiar siendo un buen padre?**

Organiza tu tiempo, establece prioridades, aprovecha los momentos libres para estar con tus hijos y comunica claramente tus compromisos laborales y familiares.

## **¿De qué manera puedo fomentar la autoestima en mis hijos?**

Elogia sus esfuerzos, reconoce sus logros, brinda apoyo constante, anima la autonomía y evita comparaciones negativas con otros niños.

# Additional Resources

Consejos de Cómo Ser un Buen Padre: Un Análisis Profesional para la Paternidad Moderna

**Consejos de como ser un buen padre** representan un tema de creciente interés en la sociedad actual, donde los roles familiares evolucionan y las expectativas sobre la figura paterna se diversifican. La paternidad, lejos de ser un concepto estático, requiere de adaptabilidad, empatía y conocimiento actualizado para fomentar un desarrollo saludable en los hijos. Este artículo aborda, desde una perspectiva analítica y profesional, las estrategias más efectivas y fundamentadas para desempeñar un rol paterno significativo y constructivo.

## Entendiendo el Rol del Padre en el Siglo XXI

La dinámica familiar contemporánea ha cambiado notablemente en las últimas décadas. Estudios recientes indican que el involucramiento activo del padre en la crianza contribuye no solo al bienestar emocional y psicológico del niño, sino también a su rendimiento académico y habilidades sociales. Por ejemplo, la Universidad de Harvard destaca que los niños con padres comprometidos tienen un 40% menos de probabilidades de involucrarse en conductas de riesgo.

En este contexto, los consejos de como ser un buen padre deben considerar la importancia de la comunicación efectiva, el equilibrio entre autoridad y afecto, y la capacidad para adaptarse a las necesidades emocionales de cada etapa del desarrollo infantil.

## Comunicación y Escucha Activa

Uno de los pilares fundamentales para un buen desempeño paterno es la comunicación. Sin embargo, no se trata únicamente de hablar, sino de practicar una escucha activa que permita comprender verdaderamente las inquietudes y emociones del hijo. La comunicación abierta fomenta la confianza y fortalece el vínculo emocional.

Algunos especialistas sugieren técnicas específicas para mejorar esta habilidad, como:

- Evitar interrupciones durante la conversación.
- Validar los sentimientos expresados por el niño, aunque no se comparta su opinión.
- Utilizar un lenguaje claro y adaptado a la edad del hijo.

## Disciplina con Empatía: Una Balance Necesaria

La disciplina es frecuentemente uno de los aspectos más desafiantes en la paternidad. La clave no reside en la imposición rígida, sino en establecer límites claros que permitan al niño comprender las consecuencias de sus acciones dentro de un marco de respeto mutuo. La disciplina empática

promueve la autorregulación y el aprendizaje de valores éticos.

Es importante evitar prácticas punitivas que puedan generar resentimiento o inseguridad. En cambio, se recomienda:

1. Explicar el motivo detrás de cada regla.
2. Aplicar consecuencias proporcionales y coherentes.
3. Reforzar positivamente las conductas adecuadas.

## **Aspectos Clave en los Consejos de Como Ser un Buen Padre**

Más allá de las generalidades, existen aspectos concretos que todo padre debería considerar para mejorar su relación con sus hijos y potenciar su desarrollo integral.

### **Presencia y Calidad de Tiempo**

No es suficiente con estar físicamente presente; la calidad del tiempo compartido es un factor decisivo. Diversos estudios demuestran que dedicar momentos exclusivos y sin distracciones tecnológicas fortalece el vínculo familiar y promueve un ambiente de seguridad emocional.

Actividades recomendadas incluyen:

- Lectura conjunta, que estimula el lenguaje y la imaginación.
- Juegos al aire libre, para fomentar la salud física y el trabajo en equipo.
- Conversaciones sobre intereses y sueños, que desarrollan la autoestima.

### **Apoyo Emocional y Validación**

Los consejos de como ser un buen padre destacan la importancia del apoyo emocional constante. Los niños necesitan sentirse valorados y comprendidos en sus emociones para desarrollar resiliencia y seguridad interna.

La validación emocional implica:

- Reconocer y nombrar las emociones del niño.

- Ofrecer consuelo y guía en momentos de frustración o tristeza.
- Evitar minimizar sus sentimientos o imponer soluciones inmediatas sin diálogo.

## **Fomento de la Autonomía y Responsabilidad**

Un buen padre debe facilitar que su hijo aprenda a tomar decisiones y asumir responsabilidades acordes a su edad. Esto promueve la independencia y el sentido de competencia personal.

Para ello, es recomendable:

1. Asignar tareas domésticas adecuadas a la etapa de desarrollo.
2. Permitir que el niño experimente consecuencias naturales de sus acciones, siempre bajo supervisión.
3. Motivar la resolución de problemas mediante preguntas abiertas en lugar de dar soluciones directas.

## **Retos y Consideraciones Especiales en la Paternidad**

El camino hacia ser un buen padre no está exento de obstáculos. La conciliación laboral, las presiones sociales y los cambios en la estructura familiar pueden afectar la calidad de la paternidad.

### **Equilibrio entre Vida Laboral y Familiar**

Uno de los mayores desafíos para muchos padres es administrar adecuadamente el tiempo entre las responsabilidades profesionales y las familiares. Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el 60% de los padres siente que no dedica suficiente tiempo a sus hijos debido a las demandas laborales.

Para afrontar este reto, se aconseja:

- Establecer horarios claros que separen trabajo y tiempo en familia.
- Priorizar actividades que promuevan la conexión emocional en los momentos compartidos.
- Buscar apoyo en redes familiares o comunitarias cuando sea necesario.

## **Adaptación a Diversas Realidades Familiares**

Las familias hoy en día pueden presentar estructuras variadas: monoparentales, reconstituidas, adoptivas, entre otras. Cada situación implica desafíos particulares que afectan la paternidad.

Los consejos de como ser un buen padre en estos contextos incluyen:

- Ser flexible y abierto a la redefinición de roles y dinámicas.
- Buscar recursos profesionales, como terapia familiar, cuando surjan conflictos.
- Fomentar la comunicación respetuosa entre todos los miembros del hogar.

## **El Impacto de la Paternidad en el Desarrollo Infantil**

El papel del padre es determinante en la formación de la identidad y el bienestar psicológico del niño. Estudios longitudinales evidencian que la ausencia o la participación deficiente paterna se asocian con mayores índices de problemas conductuales y emocionales en la infancia y adolescencia.

Por ello, los consejos de como ser un buen padre deben enfatizar no solo la cantidad, sino también la calidad del vínculo afectivo y la coherencia en el rol paterno.

## **Modelaje de Comportamientos y Valores**

Los padres actúan como modelos a seguir, y sus comportamientos influyen directamente en la formación de hábitos, valores y actitudes en sus hijos. La congruencia entre lo que se dice y se hace es esencial para construir autoridad moral y respeto genuino.

Aspectos a considerar:

- Demostrar respeto y tolerancia en las interacciones diarias.
- Practicar la empatía y la resolución pacífica de conflictos.
- Incentivar la curiosidad y el aprendizaje continuo.

Al integrar estos elementos en la práctica diaria, la paternidad se convierte en una experiencia enriquecedora tanto para el padre como para el hijo, contribuyendo a la formación de individuos emocionalmente saludables y socialmente responsables. Así, los consejos de como ser un buen padre no solo mejoran la relación familiar, sino que también impactan positivamente en el tejido social en su conjunto.

## [Consejos De Como Ser Un Buen Padre](#)

Find other PDF articles:

<https://old.rga.ca/archive-th-090/Book?dataid=xOW80-9439&title=student-solution-manual-for-biochemistry-garrett-grisham.pdf>

**consejos de como ser un buen padre: Domina tu fuerza interior: Consejos esenciales para potenciar tu masculinidad.** Julio Alberto Martinez Lagrene, 2023-06-10 Si eres un hombre que busca ser más masculino, no estás solo. La masculinidad es una cualidad que puede cultivarse y desarrollarse con el tiempo. Para hacerlo, es importante que te desafíes a ti mismo y busques oportunidades para crecer y desarrollar tu fuerza interior. Ya sea que estés luchando con la autoconfianza, la motivación o la determinación, recuerda que tienes el poder de transformar tu vida y alcanzar tus metas más audaces. Así que adelante, no tengas miedo de ser audaz y ser la mejor versión de ti mismo. Ser un hombre verdaderamente masculino no se trata de tener un físico imponente o un ego inflado. Se trata de tener un corazón valiente, un espíritu resiliente y una voluntad inquebrantable. Si quieres ser más masculino, comienza por cultivar estas cualidades dentro de ti mismo. Aprende a enfrentar tus miedos y desafíos con coraje, a mantener la calma en situaciones estresantes y a encontrar la fuerza para seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles. Recuerda que la verdadera masculinidad se encuentra en tu carácter y en tu capacidad para superar los obstáculos y perseverar. El camino puede ser largo y difícil, pero los resultados valen la pena. Mantén tus ojos en el premio y no permitas que nada ni nadie te detenga. Siempre habrá obstáculos en el camino, pero es en la superación de estos obstáculos donde realmente encontrarás tu fortaleza y masculinidad. Entonces, adelante, sé valiente, sé fuerte y sé el hombre que siempre has querido ser.

**consejos de como ser un buen padre: 25 ERRORES QUE COMETEN LOS PADRES** Peter Jaksá, 2009-01-14 Ser padres es algo tremendamente complicado, pero a la vez puro y simple. Además, es un proceso que puede llegar a ser emotivo, frustrante y sumamente profundo. Las decisiones que tomemos hoy serán, probablemente, la base de la vida emocional, psíquica y espiritual del mañana de nuestros hijos. Esta obra identifica 25 problemas que se plantean por el hecho de ser padres, ofreciendo una serie de consejos para enfrentarse a ellos, desde la disciplina y la rivalidad entre hermanos, hasta la privacidad y el pensamiento crítico del adolescente. Basándose en sus más de veinte años de experiencia con niños, adolescentes, adultos y familias, como psicólogo clínico, el Dr. Jaksá evita las soluciones Tirita es decir, las que tapan el problema, pero no lo hacen desaparecer, y urge a padres e hijos a investigar las emociones más profundas como son la autoestima, el control, la ira y el miedo. El resultado es un libro sumamente útil para los padres que puede ser aplicada a hijos de cualquier edad. Peter Jaksá es psicólogo clínico especializado en el tratamiento del trastorno por déficit de atención en niños y adultos. Es también el fundador de un grupo de ayuda para adultos con este trastorno.

**consejos de como ser un buen padre: ¡Tienes Las Herramientas! ¡Aprende a Utilizarlas! Estrategias Y Consejos Para Maestros, Padres Y Estudiantes** Dra. Damalin Judith Díaz Suárez, 2013-11-19 Educativos para Maestros, Padres y Estudiantes (Efectivo Proceso de Enseanza Aprendizaje), podemos aprender, ayudar, aplicar, asociar, practicar, instruir, desarrollar y demostrar que todos tenemos la capacidad de enseñar, atender y resolver conflictos educativos con nuestros estudiantes y nuestros hijos en la escuela y en el hogar. Su propósito es ser como una herramienta de interacción social, convivencia, motivación y participación propositiva en torno al proceso educativo de todos los estudiantes. Propiciar una mayor atención de la comunidad en el correcto funcionamiento de las escuelas. Generar niveles más altos de información acerca del quehacer educativo, avivar el interés familiar y comunitario por el desempeño escolar. Ayudar en la toma de

decisiones y situaciones educativas. Ser una herramienta til para maestros, padres y estudiantes en el mbito educativo. Ser una herramienta de ayuda para aliviar algunas situaciones del diario vivir educativo. Ser un libro para todo pblico, del cual todos puedan adquirir enseanzas y ponerlas en prctica en su diario vivir, especialmente el educativo y poder establecer aportes acerca de aspectos que deberan ser revisados, valorados o modificados para tener una buena escuela, buenos estudiantes, buenos maestros y muchos padres comprometidos con la educacin de sus hijos.

**consejos de como ser un buen padre:** Tips for Parents on Keeping Children Drug Free , 2003

**consejos de como ser un buen padre:** Tips para papás Harvard Business Review Press, 2024-09-29 Puedes tener una carrera exitosa y ser el padre que quieres ser. Aquella época en la que mantener a la familia significaba pasar a un segundo plano en la vida de los hijos ya quedó atrás. Pero muchos de nosotros no encontramos el apoyo y la flexibilidad que necesitamos, y el reto de gestionar el tiempo y ser un padre presente en casa puede parecer imposible. Tips para papás te ayudará a equilibrar e integrar tu carrera profesional con la paternidad, navegar por diferentes culturas de trabajo y encontrar el éxito y la satisfacción en uno de los trabajos más difíciles -y más importantes- de tu vida. Aprenderás a: ► Establecer expectativas razonables y límites a tu disponibilidad. ► Dedicar tiempo de calidad a la familia, incluso cuando estés más ocupado. ► Mantenerte fiel a ti mismo, a tus amigos y a tus intereses personales. ► Comunícate mejor con tu cónyuge o pareja sobre las carreras, la crianza de los hijos y las tareas domésticas. ► Modelar tus valores laborales y vitales para tus hijos.

**consejos de como ser un buen padre:** ,

**consejos de como ser un buen padre: Un libro de texto para padres sobre el cuidado de un bebé de hasta seis meses.** O.Nashchubskiy, Cuando aparece una nueva vida en la casa, llega con ella una nueva realidad. El nacimiento de un niño no es sólo la alegría y la ternura de la primera mirada, también significa noches interminables sin dormir, momentos de duda y pruebas que parecen insuperables. En Más allá de la fatiga: el arte de ser padres en los primeros meses, profundizamos en el corazón de la experiencia de ser padres, explorando sus complejidades y belleza. Los primeros seis meses de la vida de un niño suelen describirse como un período de tormentas y estrés. Este es el momento en que el cansancio se acumula como una bola de nieve y cada nuevo día trae consigo nuevos desafíos. Pero también es una época de increíble crecimiento emocional, profundo afecto y muchas novedades: la primera sonrisa, la primera risa, los primeros intentos de levantar la cabeza. Cada una de estas “primeras veces” es un faro de alegría y logros en un mar de incertidumbre. No ofrecemos soluciones mágicas en este libro. En cambio, nuestro objetivo es brindarle las herramientas y el conocimiento para ayudarlo a navegar durante estos primeros meses. Desde historias reales de padres que experimentan los desafíos y las alegrías de la paternidad temprana hasta consejos de expertos sobre el manejo del estrés, el cuidado personal y las relaciones enriquecedoras, este libro es su brújula para navegar por las aguas inexploradas de la paternidad. Beyond Tired nos recuerda que, si bien el camino de la paternidad puede ser tortuoso y agotador, también está lleno de belleza y amor. Deja que este libro te recuerde que no estás solo en tus experiencias, que tus sentimientos son válidos y que, a pesar de todas las dificultades, eres capaz de superarlas. Juntos encontraremos un camino más allá del cansancio y descubriremos el arte de ser padres, llenos de amor, alegría y comprensión mutua. En este libro no sólo compartimos historias y experiencias; También proporcionamos una gran cantidad de consejos y estrategias prácticas diseñadas para ayudarlo a afrontar los desafíos psicológicos que conlleva la paternidad. En Más allá de la fatiga: El arte de ser padre en los primeros meses, encontrará orientación detallada sobre cómo organizar su tiempo no solo para hacer frente a las tareas diarias, sino también para encontrar momentos para descansar y recuperarse. Tocamos la importancia de centrarse en los momentos de alegría y conexión con tu hijo, incluso en los días más caóticos. Aprenderá a priorizar para que su energía se centre en lo que realmente importa y a dejar de lado preocupaciones menos importantes. Además, el libro está equipado con herramientas para resolver instantáneamente situaciones críticas, ya sean despertares nocturnos o crisis repentinas. Discutimos cómo mantener la calma y la compostura durante momentos de estrés, y cómo responder eficazmente a las

necesidades de su hijo sin dejar de preocuparse por su propio bienestar. Este libro será su compañero de confianza y le ofrecerá no sólo consuelo y conocimiento, sino también consejos prácticos para ayudarlo a superar los desafíos y disfrutar de este momento único de su vida. *Beyond the Tired* está diseñado para inspirarte a encontrar la alegría de ser padre, incluso cuando parezca que todo está en tu contra. Juntos podemos encontrar el camino hacia la armonía y la alegría que te espera más allá del cansancio y el estrés.

**consejos de como ser un buen padre: Por Que No Podemos Ser Padres Que Des.S**

Charles H. Elliott, 2001-02

**consejos de como ser un buen padre: Obras escogidas del padre Pedro de Rivadeneira**

Pedro de Ribadeneyra, 1868

**consejos de como ser un buen padre:** *Compendio breve de sabiduría universal para obtener éxito, riqueza y bienestar* Ramón Gámez, 2011-06-22 Preocupado por ver la situación actual de nuestro mundo; en donde crecen cada día los índices de violencia, hambre, pobreza extrema, enfermedades, etc. Que no son otra cosa más que síntomas de la desalineación entre lo que la gente piensa, siente y hace. Que los aleja cada vez más de su verdadera esencia como seres de luz. Decidí que mi obligación es aportar mi grano de arena para invitar a la gente a retomar el camino; mostrarles que la respuesta a todo lo que buscan y que los mantiene distraídos está en su interior. Que mirando hacia dentro podrán descubrir todo ese poder universal que siempre ha existido y que forma parte de cada uno de nosotros. Si bien es cierto, (desde mi muy particular punto de vista) que tanto los gobiernos de las naciones, como las instituciones públicas o privadas encargadas de brindar ayuda a nivel mundial, así como algunos personajes que ostentan el poder económico y político, han tenido la voluntad de ayudar en estos temas. Se han concretado en muchos casos en destinar los recursos para abatir los síntomas de estos males pero sin atacar a las raíces de los mismos, que es en donde realmente deberíamos estar enfocados. Muchas de las acciones tomadas por estas entidades, tales como: crear leyes más severas para quienes delinquen, repartir alimentos en países pobres, hacer campañas de vacunación, etcétera; aunque tienen buena intención y ayudan en algo, no han sido solución para todos estos males. La prueba es que en vez de reducirse están aumentando. Pienso que si nos enfocamos en mostrar a la gente que a pesar de todo, si existen alternativas para lograr el bienestar, veríamos como disminuyen radicalmente todos los síntomas que mencionamos, que no son otra cosa más que el reflejo de los sentimientos producidos por tanta gente que está enojada, frustrada y en general se siente mal consigo misma y con su entorno. Hay mucho trabajo por hacer y muchas opciones para llevarlo a cabo; incluso mucha gente que ya está trabajando al respecto. Pero el punto de partida debe ser trabajar con nosotros mismos. He querido plasmar los conocimientos mínimos necesarios para que tú puedas iniciar tu propia búsqueda. Si ya tienes muchos de estos conocimientos, este compendio breve te servirá de recordatorio. Si no tienes conocimiento alguno al respecto, será tu punto de partida para después ahondar más en cada ley, en cada teoría o en cada tema que aquí se plantea. Afortunadamente han existido y existen en el mundo un gran número de maestros que nos han hecho partícipes de todo este conocimiento. Conocimiento que por muchas razones no ha llegado aún a todos. Reitero mi obligación de contribuir para que esta sabiduría se expanda, para que quien aún no la ha visto, pueda verla, para que quien no ha podido sentirla, pueda hacerlo. El presente libro es un breve compendio de sabiduría universal que tiene la firme intención de poner a tu alcance las herramientas para lograr éxito, riqueza y bienestar. Partiendo del hecho de que todos en el universo estamos regidos por las mismas leyes, entonces podemos tener a nuestro alcance sus beneficios, siempre y cuando queramos tomarlos para nosotros. Asumiendo que cada vez más personas sabemos que lo que pensamos es lo que atraemos a nuestras vidas. Este libro va más allá al explicarte cómo funciona nuestra mente y por qué piensas de la manera en la que lo haces, la cual no te ha permitido llegar a sentirte pleno. Tu vida actual es un reflejo de tu patrón de pensamientos y de creencias, así como de las acciones que llevas a cabo como consecuencia de los mismos y que te han traído hasta donde te encuentras el día de hoy. Por eso, puedes intentar cambiar tus acciones, pero hasta que no cambies la manera en la que piensas todo seguirá igual. Sirva entonces este compendio para que paso a paso descubras cómo pensar





**Lecturas para el fin de semana: cómo (no) ser buen padre** (Infobae3mon) La vida es un racimo de expectativas. Todos estamos bordeando el abismo, tratando de equilibrar deseo y realidad. Pero si hay alguien que mira el mundo con los ojos genuinamente ilusionados, llenos de

**Lecturas para el fin de semana: cómo (no) ser buen padre** (Infobae3mon) La vida es un racimo de expectativas. Todos estamos bordeando el abismo, tratando de equilibrar deseo y realidad. Pero si hay alguien que mira el mundo con los ojos genuinamente ilusionados, llenos de

**¿Qué es “ser un buen padre”, biológicamente hablando?** (The Conversation6mon) Ser un buen padre no es algo fácil de definir. De hecho, nuestra imagen de “buen padre” no sólo está condicionada por la especie a la que pertenecemos sino que, incluso dentro de los Homo sapiens, las

**¿Qué es “ser un buen padre”, biológicamente hablando?** (The Conversation6mon) Ser un buen padre no es algo fácil de definir. De hecho, nuestra imagen de “buen padre” no sólo está condicionada por la especie a la que pertenecemos sino que, incluso dentro de los Homo sapiens, las

Back to Home: <https://old.rga.ca>