

## Paciencia ABRIL 2024



### DECIR:

Puedo esperar.

### CONOCER:

#### DIALOGAR EN FAMILIA:

- ¿Qué significa ser paciente?
- ¿Qué haces mientras esperas algo?
- ¿Te acuerdas de algún momento en tu vida en el que hayas tenido que esperar mucho para conseguir lo que querías? Cuando por fin lo conseguiste, ¿valió la pena la espera?
- ¿Qué es algo que quieres en este momento, pero sabes que tienes que esperar para conseguirlo? ¿Es difícil esperar pacientemente?

### VER:

Hay un experimento psicológico muy popular que demuestra lo difícil que es tener paciencia. El experimento es muy simple. A un niño se le da un malvavisco y se le dice que puede comérselo ahora, pero que si espera diez minutos podrá comerse dos malvaviscos. Las reacciones de los niños suelen ser bastante divertidas cuando se enfrentan al reto de la gratificación diferida. Vean este [video](#) y verás las divertidas reacciones de algunos niños que luchan por tener paciencia. A veces es difícil tener paciencia. Tal como dice un proverbio: “La paciencia no es la capacidad de esperar, sino la capacidad de mantener una buena actitud mientras se espera”.

### SER:

Intentemos un pequeño reto por nuestra cuenta. Busca una moneda de 25 centavos, ponla en una taza o traste con agua y métela en el congelador. Una vez que la taza de agua esté completamente congelada, sácala y prepárate para dejar que se descongele.

Dile a tu hijo en edad preescolar que cuando el hielo se haya derretido, podrá gastar los 25 centavos. Esto requiere mucha paciencia. Otras opciones podrían ser congelar Kool-Aid, Coca-Cola u otra bebida favorita y el reto consiste en ver cómo se derrite antes de poder beberla. Sé creativo e inventa otros experimentos para practicar la paciencia.

# PHASE

Paciencia  
ABRIL 2024



# Parece que casi no hay suficiente tiempo para dejar todo terminado.

Considera usar el ritmo de tu vida diaria para moldear los valores en tu casa – toma ventaja del tiempo que ya tienes:

### **Durante la Mañana:**

Sé un entrenador. Ayúdalos a encontrar un propósito al empezar el día con palabras que den ánimo.

### **Durante el Manejo:**

Sé un amigo. Habla acerca de tu vida con conversaciones informales mientras manejas.

### **Durante las Comidas:**

Sé un maestro. Haz conversación mientras comen juntos.

### **A la Hora de Dormir:**

Sé un consejero. Refuerza tu relación al final del día con conversaciones sinceras acerca de tus sentimientos.

**Entonces, no te olvides:** sa el tiempo que tienes (sin tecnología o distracciones) que profundicen las relaciones y animen valores en tu hogar.