



*Miriam Adahan*

*Criar Hijos  
con  
Conciencia*

UNA GUÍA JUDÍA  
PARA LA EDUCACIÓN  
DE LOS HIJOS



Título del Original en Inglés  
**Raising Children to Care**  
A Jewish guide to childrearing

by **Miriam Adahan**

Único autorizado para la distribución y comercialización  
en español Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2011

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor.

**Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.**



**EDITORIAL BNEI SHOLEM**

**Jean Jaures 737**

**Buenos Aires ARGENTINA**

**tel: 54 4961 8338 / línea USA 1718-618-4158**

**Whatsapp +549 11 5111 2925**

**editorial@bneisholem.com.ar**

**www.bneisholem.com.ar**

---

Adahan, Miriam

Criar hijos. - 1a ed. - Buenos Aires : Bnei Sholem, 2010.

320 p. ; 16x22 cm.

ISBN 978-987-1380-49-7 1. Judaísmo. I. trad. II. Título CDD 296

Fecha de catalogación: 02/09/2010

---

ISBN 978-987-1380-49-7

**IMPRESO EN ARGENTINA**  
**PRINTED IN ARGENTINA**

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723



*A las madres y padres de todo el mundo  
que se entregan para que  
sus hijos experimenten  
el verdadero espíritu judaico de  
tolerancia, bondad y  
la dignidad que surge  
de la autodisciplina.*

*A mi madre,  
Anne Dann Luborsky 'תחי,  
quien mantuvo su fe y amor por mí  
a lo largo de muchos momentos difíciles.*

*Procura a una edad temprana influenciar la vida interior (de tu hijo) [...] Acostúmbralo [...] a ser honesto, afable y compasivo. Ábrele el corazón al amor por todas las cosas que compartan la existencia con él [...] Enséñale temprano a sentirse bajo la mirada personal de Dios [...] y a amar y respetar a los hijos de Dios. Cuando empiece a oír de ti o a leer sobre la historia de sus ancestros y comience a entender su misión como judío, inspíralo entonces con el respeto, el amor y el orgullo por su misión judía [...] para que se regocije [...] y sienta gratitud y amor por todo el mundo. Edúcalo para que sea sociable de un modo en que respete la vida, la salud, el cuerpo, la propiedad, el júbilo, la paz y el honor de su entorno, para que respete a toda criatura que lo rodee [...] y contribuya gustosamente al beneficio de otros.*

*Pero ¿sabes cuál es el gran instrumento que tienes en tus manos para darle aquella formación? ¡Tu propio ejemplo! Padres [...] háganse amigos de sus hijos en aquellos años (de la adolescencia). Que tu hijo y tu hija no tengan amigo más caro e íntimo que su padre y su madre. Los padres, asimismo, no tienen amigo más caro ni más natural que sus propios hijos al hacerse estos mayores. Hijo e hija deben verter su corazón en el tuyo y, de abandonarlos el cielo y la tierra, tienen que encontrar siempre un apoyo leal, a la vez benevolente y firme, en el padre y la madre [...] con el paso del tiempo deben ser tratados de modo diferente y tienes que hacerte amigo de ellos a fin de que ellos sean amigos tuyos.*

(HOREB, pp. 412-14)

Para alcanzar este nivel con nuestros adolescentes, tenemos que empezar temprano a establecer una relación de confianza y respeto mutuos. Es ese el propósito de este libro.



בע"ה  
ח' אייר תשמ"ז

El abajo firmante le da la bienvenida a la oportunidad de avalar y recomendar el segundo gran libro de Miriam Adahan, *Criar hijos con conciencia: una guía judía para la educación de los hijos*.

Su primera obra, *EMETT: A Step-by-Step Guide to Maturity Established Through Torah*, le ofrece al judío o judía adulto pautas para el refinamiento de las facultades emocionales.

*Criar hijos con conciencia* aborda la importancia de encontrar y mantener el sutil punto de equilibrio entre autoridad/amor, disciplina externa/motivación personal e intereses personales/altruismo en la crianza de un niño judío.

En la opinión del abajo firmante, la autora ha vuelto a producir una admirable guía con base en la Torá para nuestros tiempos difíciles.

**Rabino Najman Bulman**  
**Kiriat Najliel, Migdal HaEmek**  
**Israel**

## ≈ Índice de contenidos



Introducción.....	XIII
Prefacio.....	XV

### UNO

#### **La importancia del respeto por una misma...3**

<i>La madre insegura</i> .....	4
<i>Cómo mantener la autoestima</i> .....	7
<i>Baja autoestima y patrones disfuncionales</i> .....	10

### DOS

#### **La confrontación de las transiciones de la no maternidad a la maternidad ..... 15**

<i>De la realización social al aislamiento</i> .....	16
<i>Del control, el orden y la predictibilidad relativos a la falta de predictibilidad y el desorden</i> .....	19
<i>De actividades predominantemente intelectuales a labores físicas arduas</i> .....	20
<i>De mirar al futuro a centrarse en el día a día</i> .....	22
<i>De la dependencia en recompensas exteriores a la necesidad de aprobación interior</i> .....	23
<i>De cuidada (receptora) a cuidadora (dadora)</i> .....	25
<i>De esfuerzos privados a actuación pública</i> .....	27
<i>De una versión idealizada de la maternidad a una realista</i> .....	29
<i>De la sumisión a la afirmación</i> .....	30
<i>De la espontaneidad despreocupada a la seriedad alerta</i> .....	31
<i>Herramientas para lidiar con la transición</i> .....	32
<i>Una herramienta importante: la alegría</i> .....	34
<i>Mantiene la autoestima con los vistos buenos personales</i> .....	36

### TRES

#### **Tácticas para ganar cooperación .....41**

<i>Mamá, la doctora</i> .....	41
<i>Céntrate en tu meta</i> .....	42
<i>Kibud av vaem: enseñar a los hijos a respetarte</i> .....	43

<i>Obediencia.....</i>	<i>47</i>
<i>La consecución de un aire de autoridad.....</i>	<i>48</i>
<i>Motivadores positivos de la buena conducta.....</i>	<i>49</i>
<i>Haz de la buena conducta algo con recompensas.....</i>	<i>50</i>
<i>Instruir a los niños para que muestren sensibilidad hacia los adultos.....</i>	<i>52</i>
<i>Formas de elevar la autoestima infantil.....</i>	<i>53</i>
<i>Establece metas y contratos escritos.....</i>	<i>64</i>
<i>Usos creativos de relojes y temporizadores.....</i>	<i>65</i>
<i>Reuniones familiares.....</i>	<i>66</i>
<i>Juego de roles.....</i>	<i>67</i>
<i>Recompensas.....</i>	<i>68</i>
<i>Más ejemplos de soluciones creativas.....</i>	<i>70</i>
<i>El uso creativo de los títeres.....</i>	<i>74</i>
<i>Relatos para la inculcación de rasgos de carácter positivos.....</i>	<i>75</i>
<i>El empleo de presuposiciones.....</i>	<i>79</i>
<i>Simulacros.....</i>	<i>80</i>
<i>Representaciones espiritualmente edificantes.....</i>	<i>81</i>
<i>La solución de problemas.....</i>	<i>82</i>
<i>Provee alternativas.....</i>	<i>83</i>
<i>Proporciona analogías.....</i>	<i>83</i>
<i>Demuestra flexibilidad.....</i>	<i>84</i>
<i>Enseña a tus hijos un lenguaje no temperamental.....</i>	<i>85</i>
<i>El juego de M &amp; M.....</i>	<i>87</i>

## CUATRO

<b>Entender la mente de tu hijo.....</b>	<b>89</b>
<i>Los niños esperan que los eventos externos y la gente los hagan felices.....</i>	<i>89</i>
<i>Los niños no entienden a menudo el impacto de su conducta en nosotros.....</i>	<i>92</i>
<i>Inseguridad.....</i>	<i>93</i>
<i>Fatalización.....</i>	<i>93</i>
<i>Lidiar con la irracionalidad infantil.....</i>	<i>95</i>
<i>La necesidad de estimulación, entusiasmo y variedad.....</i>	<i>97</i>
<i>La necesidad del tacto.....</i>	<i>100</i>
<i>Rivalidad entre hermanos: tan vieja como Caín y Abel.....</i>	<i>102</i>
<i>Atención vs. malcriar.....</i>	<i>104</i>
<i>Obstinación.....</i>	<i>105</i>

<i>El «síndrome del primer hijo»: presionar la independencia y el éxito a costa de la salud mental.....</i>	107
<i>Apartarte de tu hijo.....</i>	109
<i>Exploración corporal.....</i>	110
<i>Problemas para dormir infantiles.....</i>	111
<i>Control de esfínteres.....</i>	115
<i>Enuresis nocturna.....</i>	117

## CINCO

### **El respeto de la individualidad de tu hijo 119**

<i>Personalidades diferentes.....</i>	119
<i>Sé tolerante.....</i>	128
<i>Aprecia los diferentes tipos de inteligencia.....</i>	130

## SEIS

### **Tácticas de comunicación.....132**

<i>REACH: un modelo de comunicación esencial.....</i>	133
<i>Evita las barreras en la comunicación.....</i>	136
<i>Sé tan honesta como sea posible.....</i>	138
<i>Construye una fuerte comunicación desde el nacimiento.....</i>	140
<i>Comunicación e ira.....</i>	141
<i>Honestidad emocional.....</i>	142
<i>Ayuda a tu hijo a entender su diálogo interior.....</i>	144
<i>Afirmación con empatía: «Yo doy mi mensaje, luego tú das tu mensaje».....</i>	146
<i>Vigila tu tono de voz.....</i>	146
<i>Sé consciente de la programación negativa sutil.....</i>	147
<i>Resumen de técnicas de comunicación positivas.....</i>	149

## SIETE

### **Severidad amorosa: disciplinar con amor..151**

<i>En primer lugar, ten la actitud apropiada.....</i>	151
<i>No disciplines con fines egoístas.....</i>	154
<i>Pautas para el castigo apropiado.....</i>	155
<i>Los golpes son una medicina poderosa: úsala con moderación.....</i>	157
<i>Evita al reprender la vergüenza excesiva .....</i>	162
<i>La forma más efectiva de dar reprimendas.....</i>	164
<i>Cuando tu hijo responde con ira .....</i>	168



<i>Rabietas</i> .....	169
<i>Peleas</i> .....	170
<i>Las mentiras y los robos</i> .....	173
<i>Errores disciplinarios importantes</i> .....	175
<i>¿Y si ya has cometido errores?</i> .....	178

## OCHO

### **Cómo identificar y desafiar tus actitudes destructivas.....179**

<i>Una mente disciplinada lleva a acciones constructivas y viceversa</i> .....	180
<i>Sentidos y sentimientos</i> .....	182
<i>El cambio de tus patrones de respuesta automática</i> .....	183
<i>Las categorías principales de los pensamientos generadores de estrés</i> .....	187
<i>Sentimientos y opiniones: ¿fantasía o hecho?</i> .....	189
<i>La perspectiva global y las partes</i> .....	191
<i>La aceptación reduce el dolor</i> .....	192
<i>«Tengo la voluntad de que las cosas sean como son»</i> .....	194
<i>Objetividad: una herramienta importante para la consecución de la calma interior y las relaciones amorosas</i> .....	197
<i>Aprender a reconocer y evitar el mal genio</i> .....	201
<i>El miedo a la desaprobación</i> .....	203
<i>Ten estándares realistas</i> .....	206
<i>Es posible que la fe plena no sea inmediata ni completa</i> .....	208

## NUEVE

### **Fijate una meta y toma el control.....210**

<i>El inicio del proceso del cambio</i> .....	211
<i>Técnica de relajación básica: P.E.P.</i> .....	214
<i>Rompe un hábito con tus propios indicios especiales</i> .....	219
<i>Orden: una meta importante</i> .....	221

## DIEZ

### **Para maridos.....225**

<i>Matrimonio</i> .....	226
<i>Consuelo y apreciación</i> .....	228
<i>Tómate tiempo para la comunicación</i> .....	231
<i>Aceptación, tolerancia y comprensión de las diferencias</i> .....	233

## ONCE

<b>Para padres.....</b>	<b>238</b>
<i>Cultiva la sensación de valía personal de tu hijo.....</i>	<i>238</i>
<i>Evita el criticismo excesivo.....</i>	<i>240</i>
<i>Pensar davka te llenará de ira.....</i>	<i>241</i>
<i>Sé consciente de las dificultades especiales.....</i>	<i>243</i>
<i>Severidad y ternura.....</i>	<i>245</i>
<i>Compasión.....</i>	<i>246</i>

## DOCE

<b>Problemas especiales.....</b>	<b>250</b>
<i>Depresión.....</i>	<i>250</i>
<i>Depresión posparto.....</i>	<i>256</i>
<i>Síndrome premenstrual.....</i>	<i>258</i>
<i>La madre nerviosa.....</i>	<i>258</i>
<i>Falta de sueño.....</i>	<i>262</i>
<i>Sensibilidad auditiva.....</i>	<i>265</i>
<i>Si provienes de un trasfondo violento.....</i>	<i>266</i>

## TRECE

<b>Desórdenes neurológicos.....</b>	<b>270</b>
<i>Problemas de integración sensorial.....</i>	<i>270</i>
<i>Trastorno de déficit de atención.....</i>	<i>279</i>

## Apéndice A

<b>Resumen de reductores de estrés.....</b>	<b>282</b>
---	------------

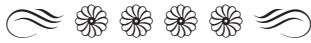
## Apéndice B

<b>La formación de un grupo de apoyo para madres... </b>	<b>287</b>
--	------------

<b>Glosario.....</b>	<b>297</b>
----------------------	------------

<b>Bibliografía.....</b>	<b>301</b>
--------------------------	------------

<b>Índice temático.....</b>	<b>303</b>
-----------------------------	------------



*Miriam Adahan*

***Criar Hijos  
con  
Conciencia***

**UNA GUÍA JUDÍA  
PARA LA EDUCACIÓN  
DE LOS HIJOS**





## *La importancia del respeto por una misma*



**E**s un principio fundamental que una persona no puede amar a otros a menos que se ame primero a sí misma. Pero muchos dirán: «¿Cómo puedo amarme cuando tengo tantas falencias? ¿No es el amor propio una señal de arrogancia? ¿Cómo puedo inspirarme para mejorar si no me rebajo constantemente?». Es cierto, la introspección es sin duda necesaria para identificar áreas de debilidad. No obstante, la vergüenza excesiva (es decir, la baja autoestima) lleva al desánimo, la ansiedad e, inevitablemente, a la hostilidad hacia otros, pues se procurará inculpar y avergonzar a otros en el grado en que uno se sienta avergonzado de sí mismo. Sí, es correcto sentirse avergonzado de cualquier pecado consciente o acto deliberado de negligencia o falta de compasión. Pero no hay que sentirse avergonzado del propio ser, ni de nada que esté más allá del control personal, incluyendo el nivel de competencia, madurez o conocimiento propio o de otra persona. Aquello constituiría una vergüenza excesiva. Y la vergüenza excesiva nos distancia de otros, impidiéndonos amarlos:

*Sólo la persona que se sienta bien consigo misma por dentro será capaz de cumplir con la mitzvá de «Ama a tu prójimo como a ti mismo».*

(AHAVAT MAISHORIM, p. 109, VAIKRÁ 19:17)

Debido a lo psicológicamente dañina que es la vergüenza excesiva, se les advierte a padres y maestros:

*Está prohibido humillar a un niño que sea lo suficientemente grande como para sentir vergüenza.*

(MITZVOT HALEVAVOT 4:5)

Tal como Dios nos ama a pesar de nuestras imperfecciones, debemos así también amarnos a nosotros mismos y a los demás, a pesar de estar todos lejos de la perfección. Sin duda te notarás a veces con un humor horrible, resentida, egoísta y desanimada. Quizá te veas negligente, olvidadiza, desorganizada e impaciente. Notarás falencias similares en tus hijos y en tu cónyuge. Cuando lo hagas, actúa como una fisioterapeuta y prescríbete a ti misma ciertos ejercicios espirituales que vuelvan a ponerte bien. No tienes que dejar de amarte a ti misma ni a los demás. Lo que más necesitas en un momento así es amor incondicional, un amor que acepte tus limitaciones con humildad, pero que te inste a volverte más de lo que eres capaz de ser. En una atmósfera así el desarrollo personal se ve maximizado.

Mantiene el respeto por ti misma y por los demás no a fin de volverte presumida, dormirte sobre los laureles o engañarte a ti misma, sino para mantener la objetividad serena a medida que vayas descubriendo cómo abordar mejor la tarea de la mejora personal de toda la vida.

Comprende que la parte Divina de una persona la impulsa natural y espontáneamente hacia el crecimiento, a menos que esté paralizada por la vergüenza, la culpa o el temor excesivos. En hebreo clásico, la palabra *ósher* [felicidad] proviene de la raíz de *hacer progresos* (*Effective Jewish Parenting*, p. 56). Esto sucederá automáticamente si tienes una actitud positiva hacia ti misma.

## LA MADRE INSEGURA



Si una joven madre ha sido criada en un hogar estable, con padres amorosos que proveyeran de una aceptación incondicional y oportunidades para dominar las habilidades y disciplinas necesarias para el manejo de un hogar, ella tendrá sin duda una sensación general de ser amada, afectuosa y competente. No obstante, si tiene tendencia a sentirse insegura y con poca confianza, tiene poca experiencia con los niños o el manejo de una casa, o no cuenta con un marido que la apoye, tendrá una mayor dificultad para sentirse bien consigo misma. Es posible que vea mujeres con familias numerosas que parezcan arre-

glárselas con mucha facilidad, mientras que ella tenga muchísimas dificultades para llevar a cabo las tareas más sencillas. Tal vez piense: ¿Qué clase de madre es aquella cuyos hijos desobedecen, que no puede tener la casa en un orden de primera, que se siente tan cansada la mitad del tiempo, que no es lo suficientemente agradecida por las muchas bendiciones que Hashem le ha concedido, que tiene trastes sucios en el lavaplatos, que no puede siquiera mantener un balance en la chequera, que no hace más con su vida, que no puede incluso poner a los niños en la cama sin gritar o vestirlos por la mañana sin propinarles golpes? ¡Un fracaso! ¡Es eso lo que es!

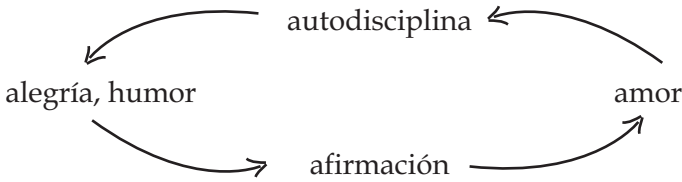
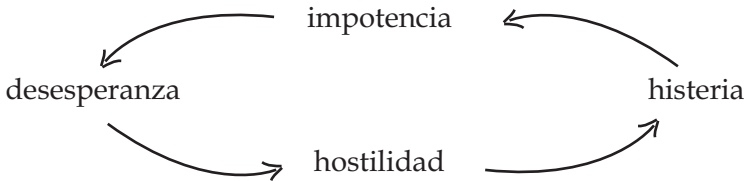
Las sensaciones de vergüenza se ven exacerbadas si hay miembros cercanos de la familia o vecinos que transmitan el mensaje del fracaso con consejos no solicitados, muecas, silencios hostiles o criticismo.

También es posible que los niños expresen sus quejas o se muestren hostiles debido a que la comida no es de su gusto o el disfraz de *Purim* no es tan creativo como el de algún otro niño, o porque la madre de otro es más bonita o mejor en algo que la de ellos. Las madres son célebres por jugar un juego destructivo llamado «comparar y competir». Hasta la más ligera desventaja o diferencia puede inducir a las sensaciones de fracaso.

Además, están las inevitables enfermedades — tanto las propias como las de sus hijos —, que acaban con su resistencia y le hacen pensar: «Vaya, sencillamente no puedo arreglármelas». Con todo esto, es fácil adoptar una actitud de «no estoy bien». Es una broma común que cuando algo no anda bien con los hijos o el matrimonio, se le echa la culpa a la madre o esposa. Pero no es ninguna broma cuando la madre empieza a sentirse desanimada y pierde la esperanza en cuanto a su habilidad para lidiar con las cosas.

La madre insegura debe comprender que está peleando una batalla difícil y que su mayor desafío es evitar el desánimo y la autocompasión por el hecho de tener que trabajar tan duro para hacer lo que parece resultarles tan fácil a otras madres. Más bien, el mismísimo acto de tener que esforzarse por la mejora personal es su manera de traer una mayor *kedushá* al mundo.

Para acrecentar la confianza en sí misma, es importante permanecer fuera del ciclo negativo y quedarse dentro del positivo:

**CICLO DEL RESPETO Y DOMINIO PERSONAL****CICLO DEL AUTOODIO Y EL DESALIENTO**

¿Cómo sales del ciclo negativo una vez que estás en él? Para adentrarte en el ciclo positivo, debes efectuar algún acto de amor, alegría, autodisciplina o afirmación, sin importar cuán menor, superficial o poco sincero parezca en el momento. Por ejemplo, pudieras sonreír en vez de hacer muecas, a pesar de sentirte realmente fatal, cantar o guardar silencio en vez de criticar, abandonar la mesa en lugar de comer hasta el hartazgo, abrazar a tu hijo en lugar de ignorarlo, o hablar en lugar de propinar golpes. Estos actos te pondrán en contacto con tu fuente interior de fortaleza y valía personal. **Todo acto de autocontrol puede acrecentar tu sentido de valía personal.**

Una ventaja adicional es que cuando tus hijos te ven luchando por la mejora personal les das un mayor obsequio que si pretendes estar en el más alto nivel de la excelencia, pues les demuestras que también ellos tienen que jugar un rol activo en una lucha de toda la vida para la mejora constante de sus *midot*.

➔ Era una de aquellas mañanas difíciles. Me desperté sintiéndome gorda, lo cual era ya lo suficientemente malo. Pero, además, el bebé tenía fiebre y apenas había dormido toda la noche. Mi hijo de cuatro años estaba haraganeando y no quería que lo vistiera, a pesar de que era casi momento de que llegara el autobús escolar. Mis hijos de seis y ocho años estaban provocándose el uno al otro y no querían comer el desayuno. Mi hija de nueve años iba de un lado a otro dando fuertes pisadas con enojo porque la blusa blanca que necesitaba

para la escuela estaba para lavar. Por lo general, les hubiera estado gritando a todos ellos por pura impotencia. En lugar de ello, no dejé de tararear *modé aní* para mí misma una y otra vez mientras los preparaba para la escuela. Toda la atmósfera se vio aliviada al rehusarme a ser arrastrada hacia la negatividad y ansiedad de ellos. Cuando mi hijo de dos años armó un escándalo por tener que ponerle los zapatos, estuve a punto de golpearlo, pero me contuve y lo miré a los ojos, con el rostro lleno de frustración. Me devolvió la mirada, me dio palmaditas en el rostro y me dijo: «Te quiero». Esa fue mi recompensa. Me di cuenta de que todo mi autocontrol había tenido en ellos un efecto positivo. Me sentía muy orgullosa de mí misma. ¡Hasta contuve el deseo de comer en exceso después de que se fueron!

¡Sé paciente! Tal como lleva tiempo reestructurar el cuerpo con ejercicios físicos, así también lo lleva reestructurar la psiquis y los patrones de costumbre.

## CÓMO MANTENER LA AUTOESTIMA



La autoestima se basa en el **amor** (a uno mismo y a otros) y el **dominio** (de uno mismo y de importantes habilidades para la vida). Puesto que quizá tu entorno exterior no siempre te provea de amor o una sensación de control, debes aprender a apoyarte en ti misma para mantener tu sensación de valía personal sin importar lo que suceda a tu alrededor. Lo siguiente te ayudará a evitar sentirte devastada cuando las cosas no marchen a tu modo o los otros no te den el amor y aprecio que te gustaría:

**Primero**, debes saber que tienes una valía intrínseca, a pesar de ser imperfecta, porque has sido creada *betzélem Hashem*, a imagen de Dios (*Bereshit* 1:27). No permitas que tu autoestima suba o baje de acuerdo con el estado del lavaplatos de la cocina o la conducta de tus hijos. El desorden y la mala conducta no reflejan el estado de tu ser a menos que seas deliberada y excepcionalmente despreocupada y negligente.

**Segundo**, en lugar de pensar en ti misma como un fracaso cuando las cosas no marchen sin problemas, asume que careces de la información, habilidades, disciplina o experiencia para hacerlo mejor. Todas llegamos a la maternidad con aptitudes diferentes para las diversas ha-



bilidades que suponen la buena maternidad y cuidado del hogar. Cuando notes un área en necesidad de mejoría, no te desanimes. Descubre qué puedes hacer para cambiar y entonces hazlo. Recuerda, no es necesario ser perfecta para ser merecedora de amor y respeto, pues si ese fuera el caso, nadie lo merecería, ¡porque nadie es perfecto! Es esencial romper la conexión entre incompetencia en ciertas habilidades y la condena de total fracaso. Todos tienen áreas de deficiencia. Esto de ningún modo implica la total falta de valía.

**Tercero**, conquista aquello que sea difícil. Si tienes una elección de tareas por llevar a cabo, haz lo difícil. Esto edifica la fortaleza interior y el respeto por una misma. Por ejemplo, si tienes la elección de ir al dentista o evitar aquella tarea a menudo costosa y poco placentera, ¡ANDA! Si te preguntas si tendrías que quedarte en tu casa o ir a aquella clase estimulante o sesión de ejercicios, haz aquello que edifique tu sensación de valía personal. Haz las cosas que has estado aplazando, como escribir aquellas notas de agradecimiento o ir a ver a la maestra de tu hijo si es que ha habido problemas en clase. Hacer lo que sea conveniente o comfortable pudiera ser satisfactorio a corto plazo, pero con el tiempo te hará sentir menos respeto por ti misma. ¿Tendrías que recostarte o lavar los platos? Haz aquello que sea mejor para tu salud mental y física. La actividad y la dificultad son mejores que la apatía y la pasividad. Exígete hasta tus límites. Te sentirás mejor por tus esfuerzos. Por supuesto, si estás enferma o débil, entonces lo «difícil» para ti pudiera ser descansar el cuerpo y **no** exigirte. Sólo tú puedes elegir por ti misma qué es lo mejor para tu persona dadas tus circunstancias específicas.

**Cuarto**, reconoce que los términos *éxito* y *fracaso* son relativos, en cambio permanente, y con frecuencia totalmente faltos de sentido. Algunos días, el solo hecho de poner un pie delante del otro y hacer un mínimo del trabajo doméstico es un logro importante. Éxito puede significar gritar en lugar de propinar una paliza, o dar una ligera bofetada en lugar de un golpe fuerte. Respeta tus limitaciones. No pienses en ti misma en términos de blanco/negro absolutos. Todos tropezamos y caemos. Nadie se queda quieto. Nadie sabe qué presiones o problemas te están afectando en cualquier momento dado. Ninguna persona de afuera puede evaluarte a ti como un éxito o un fracaso. Esto es algo entre Dios y tú.

**Quinto**, ten estándares realistas con tus hijos, tu marido y contigo misma. No esperes que todos sean siempre comprensivos, serviciales

o agradecidos o nunca sentirte resentida y poco afectuosa. Lo harás. Es normal.

**Sexto**, céntrate en tus metas. ¿Qué es lo que quieres de la vida? De-seas ser una madre compasiva y disciplinada y tener hijos compasivos y disciplinados. Observa tus pensamientos y acciones. No les des importancia a molestias nimias ni a achaques menores. Pregúntate: «¿Este pensamiento o esta acción va a acercarme más a mi meta en la vida?». La meta del judío es que su vida sea un ejemplo viviente de los valores de la Torá. Si lo que estás haciendo o pensando no va de acuerdo con aquellos valores, detente. Modifica tus pensamientos y tu conducta.

**Séptimo**, esfuérzate por alcanzar el equilibrio. Tienes que criar a tus hijos, trabajar arduamente, pero encuentra también tiempo para ti misma. Recuerda:

*Si no soy para mí, ¿quién será para mí? Pero si soy sólo para mí, ¿qué soy?*

(AVOT 1:14)

No te anotas ningún punto adicional en el Cielo sufriendo innecesariamente o descuidando de tu propia persona. El autocastigo no es una señal de salud mental.

*El hombre debe apuntar a mantener la salud y el vigor físicos [...] pues es imposible comprender [...] y meditar [...] cuando se está hambriento o enfermo o cuando cualquiera de los miembros está adolorido.*

(HILJOT DEOT 3:3)

**Octavo**, haz que los que te rodean sepan cuán importante es la afirmación positiva para todos los miembros de la familia, incluyéndote a ti. Declárate fuertemente contra el criticismo. El criticismo que se da despreocupadamente es un veneno espiritual. Lo que sale de la boca debe ser tan *casher* como lo que entra.

**Noveno**, céntrate en lo positivo. Hay muchísimos momentos de cooperación y alegría en toda familia, momentos en que ves cómo tus hijos se ayudan entre sí, siendo responsables y amorosos, momentos de risas y humor. Conserva un álbum de fotografías mental de aquellas memorias para poder recordarlas cuando las cosas no estén yendo