



Vivir sin miedo y con confianza

Julio Morales Sotomayor

Padre de familia (1° y 4° primaria), estudié Filosofía. Le encanta la poesía. Ama ser papá.

Mi hijo siempre me dice que me quiere.

A veces me busca, me abraza y me da un beso. Y yo le respondo con otro beso, un abrazo o una sonrisa. Toda mi vida he tenido presente que el contacto físico es importante, que buscar al prójimo y abrazarlo te brinda mucho amor. **Hasta diría que un abrazo puede salvar al mundo.**

Mi hija, por su parte, cada vez que está preocupada, algo nerviosa, abrumada por las nuevas rutinas necesita un abrazo para recuperar su centro y me dice: "papi, abrázame" y yo, por supuesto, la envuelvo con mis brazos y la sujeto firme y afectuosamente. En su oído le repito cuánto la quiero, lo importante que es ella para mí, para la familia, para todos quienes la quieren. Ella se siente protegida y amada y, poco a poco, su seguridad va creciendo.

Contrario a lo que se piensa, la mayor fortaleza se forja en un contexto de amor. Por ello, cuando las cosas se pongan difíciles, uno podrá confiar, apoyarse en la familia, luchar con uñas y dientes, y seguir adelante. Cuando las mayores tristezas merodeen, hay que buscar un lugar donde recargar fuerzas y recordarse que lo más importante en esta vida es sentirse amado y amar, recibir y dar, abrazar y ser abrazado.

Por ello, cuando yo mismo necesito recargar baterías, llamo a mis hijos y les pido un abrazo. Les digo que los abrazos son curativos, que una sonrisa ablanda tristezas duras y que ser sincero y honesto, respetuoso y leal, construye relaciones amicales sólidas.

Ya empezamos un nuevo año escolar y les repito que lo aprendido en casa también funciona en el colegio. Que las sonrisas a sus amigos, que los abrazos o las palabras de aliento se deben dar sin miedo, sin temor alguno. Una vez leí: "*si quieres que tus hijos tengan valores, sé tú una persona con valores*". Y eso funciona para todo, si quieres que tus hijos sean felices, haz las cosas que hacen las personas felices: abrazar, sonreír, mirar a los ojos, escuchar, ser empático, decirles a nuestros seres queridos lo importante que son para nosotros.

Pienso que uno de los grandes problemas que tenemos como sociedad es el miedo y la desconfianza. Aquello empieza con el poco respeto a la individualidad de la otra persona y algunas veces se enseñan resoluciones de conflictos que implican más y más violencia.

Lo ideal es que como comunidad podamos construir espacios seguros en donde el discurso positivo prime. Todo niño necesita que le digan lo buen chico que es, cuán gracioso y ocurrente es, que sí puede construir relaciones sólidas, que sí puede hacer amigos verdaderos. Que no necesita oprimir, burlarse o insultar, porque él es bueno, él es bueno, él es bueno (repetirlo hasta el infinito).

Abrazar a nuestros seres queridos y decirles lo importante que son para nosotros es la principal acción **para construir una sociedad sin miedo y con confianza.**