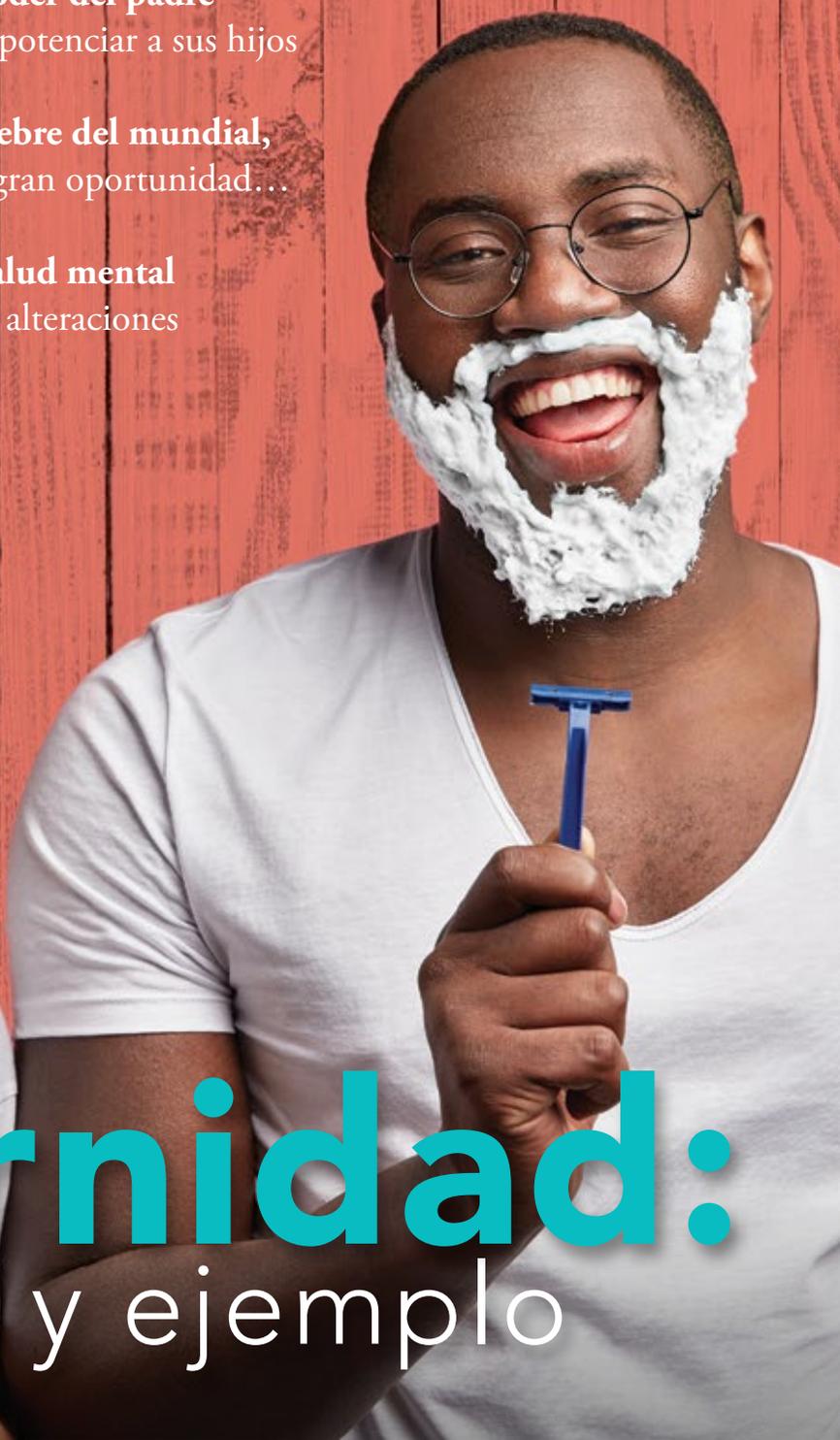


Apuntes de familia

El poder del padre
para potenciar a sus hijos

La fiebre del mundial,
una gran oportunidad...

La salud mental
y sus alteraciones



Paternidad:

autoridad y ejemplo

INICIA

Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia.

13 de julio - Virtual

Diplomado en Familia

20 de agosto

Especialización en desarrollo personal y familiar

7 de septiembre - Presencial

Formación Ciudadana en contexto de la vida cotidiana

12 de septiembre

Teoría general del matrimonio

12 de septiembre

Educación de la afectividad y Sexualidad en la familia

12 de septiembre

Embarazo Adolescente

12 de septiembre

Autoestima y relaciones interpersonales

12 de septiembre

Padres y Madres ¿Cuestión de poder?

12 de septiembre

Neurociencias Aplicadas a los Vínculo Familiares

08 de octubre

Coaching en Equipos de Familia

Enero 2019 - Semi presencial

Consultorio de Asesoría Personal y Familiar
Cra 69 N°80- 45, piso 2 oficina 205 Bogotá
Instituto de La Familia: Edificio E2, Piso1
Universidad de La Sabana- Chía



Si vives fuera de Bogotá, agenda tu cita para ser atendido vía Skype.
Lineas de atención y citas (1)8615555 ext 43200

Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana

@IFAUnisabana lfa_unisabana

instituto.familia@unisabana.edu.co

Sara Coronado Díaz
(+ 57) 3145477679 /8616666 Ext. 43200



Universidad de
La Sabana

www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia/

CONTENIDO



Editorial	2
Pautas o herramientas para favorecer el aprendizaje en medio de la era digital	4
Naturaleza, libertad y compromiso: tres claves para comprender el matrimonio	6
Especial: La salud mental y sus alteraciones	8
Parentalidad positiva: una inversión para toda la vida	14
El poder del padre para potenciar a sus hijos	16
Cuando las cosas se ponen difíciles: ¿qué hacen algunas familias?	18
Criar de una manera consciente, una propuesta novedosa	22
Hay una droga que extingue el amor humano	24
Deporte en familia: entrevista con Carlos Entrena, fisioterapeuta de la selección Colombia	28
La fiebre del Mundial: Una gran oportunidad...	30
Vacaciones seguras en familia	34

175.000
EJEMPLARES
más la suscripción digital

Suscríbase a la revista *Apuntes de Familia* por un valor de \$40.000 anuales en Bogotá y \$45.000 fuera de la ciudad, para recibir la edición trimestral.

Más información:

Teléfono 861 55 55 Ext. 43101-43102. Celular. 310 200 35 18
www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia

Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

Comité Editorial

Cristian Conen, Juan Camilo Díaz, Margarita María Delgado, María Camila Gil, Armando Gómez, Adriana Patricia Guzmán, Elsa Cristina Robayo

Colaboradores

Annie de Acevedo, Lina María Acuña, Victoria Cabrera, Cristian Conen, Juan Carlos Cuervo, Juan Camilo Díaz, Oriana Forero, Fernando Moreno, Adriana Niño, Marian Rojas, Álvaro Romero, Yahira Rossini, Yasbley Segovia, Familia Bonilla Popo, Familia Florez Hurtado, Familia Naranjo Ariza, Familia Serna Zuluaga, Familia Gutiérrez Bischoff

Coordinación editorial

María Camila Gil Barragán
maria.gil6@unisabana.edu.co

Edición

Dirección de Publicaciones
Universidad de La Sabana
Una producción de la Vicerrectoría de Profesores y Estudiantes
Liliana Ospina de Guerrero,
Vicerrectora

Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

Suscripciones

Universidad de La Sabana
Instituto de La Familia
Teléfono: 861 5555, exts.: 43101
43102 - 43010
Campus del Puente del Común,
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,
Chía, Cundinamarca, Colombia
www.unisabana.edu.co

Suscripción digital:

www.pasalapagina.com

www.revisterovirtual.com

Busque: **Apuntes de Familia**

Correo electrónico

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño de portada

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Corrección de estilo

Dirección de publicaciones

Diseño, diagramación e infografía

Kilka Diseño Gráfico

Fotografías

Shutterstock Photos
Juan Gabriel Castro

Impresión

Casa Editorial El Tiempo

¿Qué hace que la culpa sea siempre de otro?



Ana Margarita Romero de Wills
Directora
anarc@unisabana.edu.co
@ani_romerowills

La *responsabilidad* consiste en la forma como asumimos nuestros deberes y compromisos, en la forma como prevenimos las consecuencias. ¿Por qué será que siempre vemos en los demás la culpa en una situación y nos cuesta asumir aquello que faltó hacer o lo que hicimos y pudo haber sido diferente?

En algunas familias los padres, con mucha frecuencia, delegan la educación de sus hijos a un tercero, a un cuidador o inclusive al colegio. Una de las principales causas de esto, es el agotamiento y las largas jornadas de trabajo que, sin querer y sin ser conscientes de ello, llevan a los padres a descuidar su responsabilidad como principales educadores de sus hijos.

Es cierto que tan compleja demanda de tiempo exige mucho esfuerzo y creatividad. Por ello, es oportuno recordar que nuestra familia es la empresa más importante que tenemos en nuestras manos.

Una buena forma de saber si nuestra relación en casa está pasando por un buen momento o no, es analizando cómo son nuestros encuentros. Por ejemplo, si una comida —ojalá cuidemos al menos una al día para compartir en familia— se da en un ambiente natural, en el que pueden contarse las cosas sencillas o cotidianas del día y en el que, incluso, hay espacio para el buen humor.

Por otro lado, la *responsabilidad* se extrapola fuera del ámbito familiar en las cuestiones relacionadas con nuestra vida en sociedad y con nuestro compromiso como buenos ciudadanos. Algunos autores como Berman consideran que se trata de una apuesta personal con los demás, que implica reconocer que cada uno de nosotros hace parte de una red social en el ámbito en el que se mueve; que nuestras relaciones

han de estar fundamentadas en valores como la justicia, la solidaridad y la caridad, que nos conducen a preocuparnos por los que tenemos cerca y a cuidarlos; así como a ser coherentes entre lo que pensamos, decimos y hacemos para nuestro propio bienestar, y, por consiguiente, el de los otros.

Con preocupación observamos los altos índices de maltrato infantil y abuso de menores que tienen a toda Colombia y a toda América Latina en una grave situación de salud pública y que conducen a una necesidad apremiante para actuar en todos los niveles. En este sentido, la educación juega un papel importante, así como también la responsabilidad social, que incluye el ámbito de la justicia, por las consecuencias que estas situaciones pueden tener en el desarrollo de los niños, como, por ejemplo, problemas emocionales y psicológicos, entre otros.

Por eso, invitamos a nuestros lectores a implementar un modelo ecológico basado en el reconocimiento de las funciones de la familia, que tiene como centro la preservación de la vida humana, el desarrollo y el bienestar de sus integrantes, que hoy se encuentra herida por algunos comportamientos irresponsables. Este cuidado trasciende el ámbito físico de la casa, más bien se trata de la dimensión afectiva, del amor que todos necesitamos y que permite que nos valoren por lo que somos.

Buscar culpables o quién cometió el error es lo más usual, desde el *coaching* ontológico se entiende la responsabilidad como esa capacidad o habilidad para responder ante nuestras propias acciones y, además, hacernos cargo. En otras palabras, es preguntarse: *¿qué quiero yo en esta situación?, ¿qué significa hacerme cargo de esta consecuencia?, ¿qué voy a hacer?* ●

Referencias

- Berman, S. (1997). *Children's social consciousness and the development of social responsibility*. New York: New York State University Press.
- Navarro, G., Boero, P., Jiménez, G., Hollander, R. y Escobar, A. (2010). Universitarios y responsabilidad social. *Calidad en la Educación*, 33, 101-121.
- Pérez, C. (2004). *La violencia intrafamiliar y su incidencia en el desarrollo de niños y niñas*. Conferencia Magistral. XIX Congreso Panamericano del Niño. OEA, Instituto Interamericano del Niño, DIF. México.

I Seminario Regional de la Familia

El jueves 6 de septiembre se llevará a cabo el I Seminario Regional de la Familia en Barranquilla, que tendrá como tema central 'Los desafíos del matrimonio'.

El seminario, que es organizado por el Instituto de La Familia contará con la participación de Victoria Cabrera, Juan Camilo Diaz, Cristian Conen y Ana Margarita Romero, como conferencistas nacionales.



I SEMINARIO REGIONAL DE LA FAMILIA

DESAFÍOS DEL MATRIMONIO Y FAMILIAS DE LA REGIÓN CARIBE COLOMBIANO

Fecha: 6 de septiembre
Horario: 8:00 a.m a 4:30 p.m
Lugar: Hotel Movich Barranquilla
Inscripción: \$180.000 pesos.

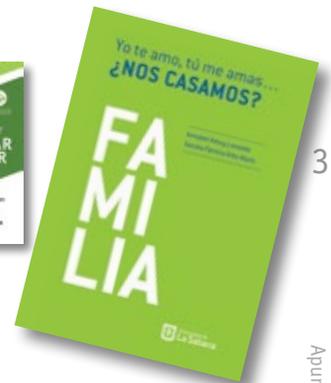
Más información: 86155555 ext.43102/ 54533
 cel 3145477679 / 3102198659
 sara.coronado@unisabana.edu.co

Familia, ¡a jugar se dijo!

Jugar hace parte esencial en la vida de los niños, por eso el juego es tan usado en los procesos pedagógicos. Los niños juegan en el jardín, en el parque o en el colegio, pero, ¿juegan en casa?, ¿juegan con sus padres?, ¿juegan en familia?

Si jugar trae grandes beneficios para el desarrollo emocional, psicomotriz y social de los niños, hacerlo en familia resulta más provechoso porque, además de fomentar la creatividad, la actividad física, el liderazgo y otras habilidades, fortalece los vínculos familiares, promueve el conocimiento del otro, favorece la comunicación familiar y se convierte en una posibilidad para educar en virtudes.

Jugar en familia es un buen regalo que los padres les pueden dar a los hijos, así que ¡a jugar se dijo!



Publicaciones para fortalecer la familia

Con el propósito de contribuir al fortalecimiento familiar y brindar herramientas a las familias, el Instituto de La Familia, de la Universidad de La Sabana, ha publicado una colección de *Guías prácticas para la familia*, en las que se abordan, a manera de pregunta y respuesta, temas relacionados con el sentido del trabajo ante los desafíos actuales, la restauración de las relaciones familiares, las virtudes para un matrimonio feliz, la orientación para la primera infancia, el reconocimiento de la familia como un bien social

público, la familia ante la era digital y la maravillosa alternativa de la adopción.

Adicionalmente, ha publicado el libro *Yo te amo, tú me amas... ¿nos casamos?* dirigido a parejas de novios interesados en dar el paso al compromiso y al matrimonio.

Estos libros pueden adquirirse en las principales librerías del país o a través de la dirección de publicaciones de la Universidad de La Sabana en: <https://publicaciones.unisabana.edu.co>.

Pautas o herramientas

para favorecer el aprendizaje
en medio de la era digital

Por: Yasbley Segovia Cifuentes*

Estimados padres de familia:

Para ninguno es un secreto que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) llegaron hace un buen tiempo, aunque algunos las califiquen como nuevas; no podemos prescindir de ellas y se quedarán entre nosotros.

Soy consciente de la ansiedad que produce el efecto de las TIC en la familia: el hecho de que nuestros hijos hagan uso excesivo de sus celulares, el miedo de la huella imborrable que deja su participación en las redes sociales, la gran preocupación por sus relaciones interpersonales que se originan y continúan en el ciberespacio y, por qué no, la envidia que nos produce su fluida comunicación con los seres intangibles que permanecen tras la pantalla de su computador o celular.

Mi propuesta es debatir su uso para incorporar las TIC en algunos procesos, y así cerrar un poco la tan nombrada brecha generacional, para resolver —de la mejor forma— nuestras preocupaciones. Para ello, es importante contar con una buena disposición e ilustrarnos periódicamente acerca de sus ventajas.

Para dar inicio a la propuesta ilustrativa, presentaré algunas pautas o herramientas para favorecer el aprendizaje nuestro y de nuestros hijos, en medio de la era digital. A modo de la popular sesión de algunos medios escritos, **SABÍAN QUE....**

* Doctora en Educación, magíster en Tecnologías de la Información Aplicadas a la Educación. Directora del Centro de Tecnologías para la Academia (CTA) de la Universidad de La Sabana.

SABÍAN QUE... Existen muchos recursos educativos con consejos prácticos para apoyar el estudio de nuestros hijos, la preparación de exámenes, la toma de apuntes, las técnicas de estudio. Con seguridad que al estudiarlos de manera anticipada y en compañía de nuestros hijos, ayudaremos a mejorar esos resultados académicos que tanto nos preocupan.

Los invito a visitar el sitio **Saber Estudiar**, entrando al siguiente vínculo:

<http://cedec.educalab.es/proyecto-edia-guia-saber-estudiar/>

SABÍAN QUE... Podemos ayudarles con el manejo eficiente del tiempo, programando calendarios, planificando el día, la semana, el semestre o el año escolar, asignando tareas y tomando notas pertinentes. Podemos visitar www.remind.com no solo para ayudar a nuestros hijos, sino que para nosotros es también pertinente. Podemos recibir recordatorios por distintos medios (correo, celular) sobre todas las actividades que programamos en el aplicativo.

SABÍAN QUE... En Colombia, contamos con una magnífica iniciativa organizada por personas de la comunidad educativa, quienes han creado un espacio de participación activa para la familia que busca promover el uso adecuado de internet en el hogar y en la escuela, así como desarrollar proyectos familiares mediados por las TIC. Fomentar el desarrollo de competencias tecnológicas en padres, madres, cuidadores y comunidad docente, en escenarios educativos de los contextos local, departamental y regional de Colombia.

www.escuelaticfamilia.gov.co

SABÍAN QUE... Para el control parental, contamos con aplicaciones para programar los dispositivos, establecer horarios y tiempos de uso. Algunas de las herramientas que podemos instalar desde Play Store o App Store, para bloquear aplicaciones y sitios web cuyos contenidos consideremos impertinentes, son Qustodio, Kid's Place, ESET Parental Control y FamilyTime.

SABÍAN QUE... El recurso web interactivo **Aprender a Estudiar** nos permiten afrontar dificultades escolares que tratamos de evitar. Cuenta con un variado menú para hacer frente al fracaso escolar, con ayudas para nuestros hijos y para nosotros. El manejo del estrés, la motivación, nuestra participación y recomendaciones específicas para el estudio disciplinar de algunas temáticas que son difíciles de abordar.

Si se sienten identificados con lo que ofrece este recurso, no duden en visitarlo:

http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

SABÍAN QUE... La red dispone de herramientas que facilitan la concentración y exhortan la creatividad. Basadas en un entorno natural, aíslan la mente de las distracciones, inspiran el estado de ánimo y establecen una línea directa entre los pensamientos y las palabras. Solo por curiosidad, les recomiendo visitar <https://ommwriter.com/>

SABÍAN QUE... Para la educación primaria, contamos con www.supertics.com que promueve la apropiación de su metodología para reforzar la relación con nuestros hijos. Podemos acceder, en cualquier momento, para ver su progreso en matemáticas, lectura e inglés, además de participar en un divertido campeonato (videojuego), en el que mejoran sus habilidades de cálculo y disfrutamos en familia con las matemáticas.

A modo de cierre, estimados padres: **SABÍAN QUE...** Con un poco de interés, encontrarán una gran cantidad de cursos, portales y recursos educativos que apoyan los procesos de formación de nuestros hijos.

Naturaleza, LIBERTAD Y COMPROMISO

Tres claves para comprender el matrimonio

Por: Cristian Conen*

Naturaleza, libertad y compromiso son las tres claves fundamentales para entender la identidad del matrimonio ecológico.

Naturaleza: la sexualidad humana es una realidad natural o ecológica y cultural, es decir, es una estructura personal dada al ser humano, sin perjuicio de que su vivencia pueda tener manifestaciones culturales diversas. Frente a la dialéctica solo naturaleza (biologicismo) o solo cultura (ideología de género), creemos que es adecuado la utilización de la conjunción “y”. Lo dado de la sexualidad humana no es algo estático, sino dinámico; se manifiesta a través de inclinaciones o tendencias, que desvelan su sentido o finalidad, puesto que la sexualidad no constituye un absurdo. En efecto, la modalización masculina y

femenina de la persona humana tiene una razón de ser, una finalidad, la cual se infiere a partir de sus inclinaciones o tendencias permanentes o transhistóricas y transculturales, que iluminan el deber ser de la sexualidad, en otras palabras, cómo nos conviene vivirla para ser felices y hacer felices a los demás.

Una primera inclinación evidente, que se infiere del hecho de la atracción general existente entre varón y mujer, es la tendencia a la unión. Asimismo, las tendencias del sentimiento amoroso de enamoramiento revelan a qué tipo de unión inclina la naturaleza o, más precisamente, su diseñador: la propuesta natural no es a una unión relacionamente abierta, temporalmente pasajera e infecunda; por el contrario, la naturaleza inclina a una unión exclusiva, permanente y fecunda, para hacer posible el *solo* contigo, el *siempre* contigo y el deseo de *recrear* todo contigo (fecundidad, cuya máxima expresión es dar vida a un ser humano), al que invita el enamoramiento. Por lo tanto, el deber ser de la sexualidad y lo auténtico y natural en el amor varón-mujer



es una unión indisolublemente fiel y fecunda, y no una unión abierta, pasajera e infecunda.

El deber ser de la sexualidad son los bienes identificatorios de la esencia de la unión matrimonial: el bien de la unidad y su correlato de la fidelidad; el bien de la indisolubilidad, categorizados ambos como propiedades del matrimonio, y el bien de los cónyuges, la apertura a la prole y su educación, categorizados como fines del matrimonio.

Libertad: afirmar la existencia de un deber ser de la sexualidad humana implica sostener que la relación amorosa varón-mujer está llamada a desarrollarse o madurar según un determinado orden ecológico, y también que ese desarrollo o maduración no se impone necesariamente, sino que puede no concretarse en la historia personal de un hombre y una mujer concretos; es decir, depende de su libre decisión.

Efectivamente, a diferencia de lo que ocurre en el mundo animal, donde la naturaleza determina, en el ser humano la naturaleza no determina sino propone, invita. Depende de la libertad de un varón y una mujer determinados, el hecho de asumir y concretar mediante un acto de amor voluntario, la propuesta de las tendencias naturales de la sexualidad y el sentimiento amoroso a una unión plena y total, según el deber ser de la sexualidad. Ese acto es precisamente el casamiento o matrimonio.

Compromiso: el pacto conyugal, consentimiento matrimonial o casamiento, consiste entonces en asumir con un acto de amor voluntario libre de entrega de sí esencialmente total (para responder al *solo* contigo) y existencialmente total (para responder al *siempre* contigo), ese deber ser de la sexualidad y de su inclinación natural o ecológica. La medida existencialmente total de esa entrega exige el compromiso. “Pro” es una preposición de futuro. Con-pro-meter significa literalmente: meterse en el futuro con otro(a). La vida matrimonial será dar y desarrollar lo entregado en ese acto.

El pacto conyugal es, pues, causa de un efecto: el matrimonio. La categorización jurídica del matrimonio como un contrato fue inicialmente un vehículo técnico-jurídico para defender, en

el siglo XII, el válido principio consensual como causa eficiente del matrimonio, o prevalencia de la voluntad marital por encima de los planes o pactos esponsales de las familias. Esa categorización, sin embargo, es errónea y señala el comienzo histórico del proceso de subjetivización del matrimonio en las legislaciones civiles, cuando con la reforma protestante se afirmó el carácter exclusivamente temporal de las nupcias, lo que acercó el contrato matrimonial al resto de los contratos.

En un contrato las partes originan el vínculo y su contenido, y puesto que lo originan, puedan también extinguirlo o modificarlo. El pacto conyugal o casamiento no es un contrato. Es una realidad amorosa y jurídica de origen natural y de existencia consensual. Dios origina la dimensión de justicia de la sexualidad humana, manifestada por la recíproca atribución del varón a la mujer y viceversa, a través de la atracción. Dios origina, asimismo, el contenido de ese vínculo: la inclinación natural de la complementariedad sexual a la procreación y al bien de los cónyuges. Pero este vínculo jurídico con su contenido —el deber ser de la sexualidad— permanece en potencia hasta que es actualizado por la entrega comprometida y total de dos personas concretas. Esta entrega comprometida es la que existencializa la realidad jurídica intrínseca del matrimonio respecto de los contrayentes. En esto consiste el pacto conyugal o consentimiento matrimonial que es, en consecuencia, un acto amoroso y jurídico bilateral (y sacramento, si los que contraen son bautizados), pero no un acto jurídico de naturaleza contractual.

Naturaleza, libertad y compromiso son las tres claves fundamentales para comprender el matrimonio. La madurez para la vida matrimonial plena supone la posibilidad de conocer, entender y vivir la relación entre esos conceptos. Ser buen cónyuge implica el esfuerzo y el trabajo real y sincero de actuar en plenitud teniendo en cuenta estos tres elementos. ●

* Abogado y doctor en Derecho Matrimonial. Profesor e investigador del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.



La salud mental y sus alteraciones

8

Por: Yahira Rossini Guzmán*

Todas las personas, sin importar nuestras características, en cualquier momento de nuestras vidas podemos atravesar por momentos difíciles que, de alguna manera, alteren nuestro equilibrio mente-cuerpo. Estas situaciones normales en la vida de todos causan reacciones, en principio, que pueden ir desde un simple desajuste transitorio hasta una respuesta que comprometa nuestra funcionalidad como individuos.

Desafortunadamente, para reconocer que existe un estado de salud mental, la historia hizo que identificáramos aquellos comportamientos, pensamientos o emociones que se salían de lo que era considerado como normal, para estudiarlos y agruparlos de manera tal que se pudiera dar un manejo efectivo a favor del paciente y de su entorno.

El problema de que las cosas se hubieran dado en ese orden fue que esto llevó a crear criterios

diagnósticos y diagnósticos específicos, y permitió el desarrollo de modalidades de tratamientos biológicos, farmacológicos y psicoterapéuticos para las condiciones más frecuentes y con mayor impacto en la calidad de vida de las personas; así, se descuidaron desórdenes más comunes, de menor impacto aparente, y se favorecieron más los tratamientos y el manejo de las complicaciones que la prevención. Durante mucho tiempo no se habló de salud mental, sino de enfermedad mental.

Desde el punto de vista sindromático, se han descrito algunos grupos grandes de desórdenes mentales, como los síndromes psicóticos, en los cuales el paciente suele presentar una alteración en la percepción de la realidad, muchas veces acompañándose de ideas delirantes, las cuales son falsas e imposibles de reducir con la razón, y de alucinaciones que consisten en percepciones falsas a partir de los sentidos (auditivas, visuales, olfatorias, etc.). Las causas suelen ser genéticas, por condiciones médicas generales, por consumo de sustancias, entre otras; se presentan por alteraciones biológicas que requieren corrección de la causa cuando es posible y en la mayoría de los casos se necesita tratamiento farmacológico y mucho apoyo a la familia.

Unos de los síndromes afectivos son la depresión mayor y el trastorno afectivo bipolar, como los más comunes y los que causan mayor impacto en los pacientes. En el caso de la depresión, el paciente suele quejarse de tristeza y falta de gusto por la mayoría de actividades, casi todo el día y casi todo los días durante al menos dos semanas. Asimismo, presenta insomnio o somnolencia, fatigabilidad, falta de apetito o aumento de este; ideas de minusvalía, culpa, sensación de desesperanza, incluso ideas de muerte o autoagresión. En estos casos, el tratamiento es con psicoterapia y muchas veces con fármacos.

Hay que tener en cuenta que algunos de estos síntomas se pueden presentar, con menor intensidad, por situaciones estresantes y pueden ser transitorios, como en el caso de un duelo por la muerte de un ser querido o por dificultades económicas, familiares, académicas, terminación de relaciones afectivas, etc., las cuales serán, en la mayoría de casos, transitorias y se resolverán solas o con apoyo. En cuanto al trastorno afectivo bipolar, se trata de una entidad de origen genético, es decir, heredable de algún miembro de la familia. En este trastorno se intercalan periodos de normalidad, con episodios depresivos como los descritos anteriormente y sucesos que llamamos *maniacos*. En estos la persona suele presentar un ánimo exageradamente alegre o irritable, gran

aumento de autoestima, disminución de la necesidad de dormir, no hay cansancio, se manifiestan muchas ideas al tiempo, se habla muy rápido y muy alto, se involucran en muchas actividades, algunas de ellas de riesgo, y las personas que los conocen notan el cambio de forma inequívoca por lo sociables e incluso por su forma de arreglarse. En estos casos, el tratamiento también es farmacológico con apoyo psicoterapéutico y psicoeducación.

Los síndromes ansiosos se caracterizan por presentar preocupaciones y miedos como sintomatología central. Dentro de estos trastornos se encuentra la ansiedad generalizada, que presenta como síntomas preocupación excesiva por varios temas al mismo tiempo, se reconoce la presencia de ansiedad, con una sensación de no poder controlarla, acompañada de malgenio, inquietud, falta de concentración, dolores musculares, insomnio y fatigabilidad.

Otro trastorno común es el pánico, que consiste en una condición más aguda con sensación de angustia intensa, acompañada de síntomas como dificultad para respirar, para pasar la saliva, dolor en el pecho, palpitaciones y, en el momento de ataque, miedo a morir o volverse loco. En estos casos también suele haber un componente genético que hace que la ansiedad normal que todos podemos llegar a tener frente a una situación estresante se incremente, a tal punto que no se cuente con las herramientas personales para controlarla; por lo tanto, se presentan comportamientos desadaptativos. En estas dos condiciones el manejo básico es con psicoterapia y psicoeducación; en muchos de los casos se requiere manejo farmacológico.

Las fobias también se pueden considerar dentro de los trastornos ansiosos, si van más allá de la simple molestia y si comprometen el funcionamiento normal de las personas. Este es el síntoma aislado más común, aunque poco consultan las personas al especialista por esto; en estos casos se suele hacer manejo con psicoterapia de exposición.

Los síndromes cognitivos contemplan, en primer lugar, las demencias que suelen ser de inicio lento y crónicas; básicamente pueden ser de origen hereditario, como el caso de las degenerativas —el Alzheimer o secundarias a condiciones médicas como las vasculares (relacionadas con factores de riesgo como la hipertensión arterial, colesterol elevado, enfermedad coronaria, etc.)—. El manejo dependerá del tipo de demencia y las complicaciones. En segundo lugar, se presentan cuadros más agudos, pero transitorios, denominados *delirium* y en los cuales hay una variabilidad en el estado de conciencia de los pacientes, con fallas de

atención y memoria. Pueden, además, presentarse alucinaciones y delirios, e incluso el paciente se puede volver muy agresivo. Todo el cuadro se resuelve sin secuelas cuando se corrige la causa médica que dio origen al trastorno (una alteración en el estado de hidratación del paciente, una infección, un trauma, etc.); tanto en las demencias como en el *delirium* se requieren, con alguna frecuencia, manejos farmacológicos.

Otros trastornos que se ven en psiquiatría incluyen trastornos de la conducta alimentaria, consumo de sustancias psicoactivas, y en niños algunos específicos como el déficit de atención con hiperactividad.

La gran dificultad actual es que los trastornos mentales se han venido incrementando con frecuencia en todas las poblaciones, principalmente a expensas de los síntomas de depresión y ansiedad, con una complicación también relativamente frecuente, como es el riesgo suicida.

Pero con los años el estigma y el desconocimiento de las enfermedades mentales han llevado a que muchos juzguen a los pacientes como irresponsables, débiles mentales y hasta delinquentes. Por eso, las personas que llegan a sentir algún cambio emocional o comportamental prefieren no buscar ayuda, por temor a ser señalados y tratados como alguien diferente.

Lo importante es comprender que estos trastornos existen y que tienen manejo, que las personas pueden tener una adecuada calidad de vida, que estos pacientes y sus familias merecen respeto por su dignidad como personas y que depende de todos combatir el estigma y evitar complicaciones mayores. Es importante consultar a tiempo; ir al especialista no implica necesariamente un tratamiento con medicamentos, ni una hospitalización, aunque habrá casos que lo ameriten.

Adicionalmente, hay que enfocar los esfuerzos por prevenir las enfermedades mentales que sean prevenibles, tener hábitos y un estilo de vida saludable, teniendo un adecuado equilibrio entre las responsabilidades laborales, académicas y familiares, y ciertas rutinas como el ejercicio, la alimentación adecuada y alguna actividad lúdica; además, es bueno evitar la automedicación, mantener buenas relaciones sociales de apoyo y no tener miedo a hablar de los problemas con un buen amigo y, por qué no, con un experto, si es necesario. ●

*M.D., Ph.D, especialista en Psiquiatría. Coadministradora Beca Carter para Periodistas en Salud Mental, Colombia. Miembro del comité científico de la Asociación Colombiana de Psiquiatría y directora de profesores e investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana.

5 realidades acerca de los trastornos mentales

1. Tener una enfermedad mental es lo mismo que tener otra enfermedad, como la diabetes o la presión arterial. Por tanto, se debe buscar ayuda médica; en este caso, del psiquiatra, el psicólogo o, inclusive, el médico familiar, quien le dará el tratamiento correspondiente.
2. Tener una enfermedad mental no es una decisión, tampoco es sinónimo de cobardía ni de alteraciones comportamentales agresivas. Como es una enfermedad, es necesario reconocer que existe y que puede llegar a tener una solución que no necesariamente se basa en medicamentos o en una hospitalización.
3. Comprender que los trastornos mentales son una condición médica que tiene tratamiento y manejo posibilita que las personas que los padecen acudan a los expertos sin temor a ser estigmatizadas o señaladas como diferentes.
4. Evitar el aislamiento, así como buscar ayuda profesional y familiar, le permitirá a la persona que tiene algún trastorno mental entenderlo como una dificultad que debe sobrepasar y no como algo que hace parte de su persona.
5. Equilibrar la vida, tener un estilo de vida saludable y tener motivaciones son estrategias que contribuyen con la prevención de trastornos mentales. Porque, cuando se derrumba alguna de las motivaciones, las otras son suficientes para sostener a la persona.

La familia como entorno protector y preventivo ante los trastornos mentales

¿qué opinan los expertos?



Marian Rojas Estapé

Médico psiquiatra de la Universidad de Navarra, miembro del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Docente universitaria y conferencista internacional.

Apuntes de Familia: ¿qué relación hay entre la exposición de los niños —desde temprana edad— a las pantallas y los dispositivos móviles, y los trastornos mentales?

M. R. E.: la exposición de niños a pantallas y dispositivos móviles inhibe el correcto desarrollo de algunas zonas cerebrales, especialmente la de la concentración y la memoria, por lo que tienden a ser muy dispersos y les cuesta mucho trabajo prestar atención.

Por otro lado, el tema de las redes sociales y los videojuegos está relacionado con la zona de recompensa del cerebro, que es regulada por la dopamina (neurotransmisor de la alegría y el placer). Los niños que están constantemente expuestos a los videojuegos se acostumbran a las gratificaciones instantáneas. Todo esto deja consecuencias preocupantes en los niños, como falta de voluntad, falta de concentración, impaciencia e incapacidad de esfuerzo por lograr sus mentas.

A. F.: ¿qué recomendaciones deben seguir los padres, para cuidar y potenciar el cerebro de sus hijos en la infancia y en la adolescencia?

M. R. E.: es necesario recuperar la capacidad de asombro; volver a disfrutar de la naturaleza, de las relaciones con las personas, evitar el aislamiento, fortalecer el poder de solidaridad en los hijos; estar pendientes de los sentimientos de las otras personas y, por supuesto, pasar tiempo con los hijos. Esta es una de las mejores vitaminas para el cerebro de los niños.

En conclusión, todo lo que esté relacionado con la vida proactiva, es decir, salir, viajar, conocer, relacionarse con otros, aprender, etc., cuida y potencia el cerebro de los hijos.

A. F.: ¿cuál es el papel del optimismo en la superación de los trastornos mentales?

M. R. E.: hoy en día sabemos que las personas optimistas segregan sustancias de bienestar en su cuerpo y hacen que su cerebro esté en uno modo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Por lo tanto, gracias al optimismo, se previenen, se mejoran y se alivian muchos trastornos físicos y mentales.



Álvaro Romero Tapia

Médico cirujano, especialista en Psiquiatría y magíster en Bioética. Decano de la facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana.

A. F.: ¿Qué factores pueden desencadenar trastornos mentales?

Á. R. T.: la mayoría de las enfermedades mentales son comprendidas desde un modelo de diátesis estrés, que básicamente consiste en que la persona nace con unas condiciones físicas, psicológicas y cognitivas que están determinadas biológicamente por un código genético que contiene sus características físicas y en ocasiones va acompañada de riesgos de enfermedad que también están inscritos en dicho código, pero que no siempre se manifiestan.

El modelo plantea que esas características de definición genética, sometidas a estrés cotidiano o complejo, pueden desencadenar la presencia de enfermedad. En ese sentido, el modelo clásico para la mayoría de enfermedades mentales de trastornos afectivos como la depresión, la ansiedad o inclusive de enfermedades más complejas, por ejemplo el trastorno afectivo bipolar o la esquizofrenia, suelen presentarse hacia la segunda o tercera década de la vida, porque esta etapa coincide con los momentos precisos de cambio del ciclo vital. En estos últimos, se toman decisiones más importantes como la elección vocacional, ocupacional, profesional y familiar; lo que muchas veces desencadena estos trastornos por los altos niveles de estrés.

A. F.: ¿qué recomendaciones da para cuidar la salud mental?

Á. R. T.: la salud mental debe estar integrada en la salud como concepto global, que la supone la conservación de un estado físico adecuado, el cual se puede mantener con el ejercicio rutinario ajustado a las condiciones físicas de cada persona; unas condiciones dietarias adecuadas, balanceadas y equilibradas; unas condiciones emocionales que, de acuerdo con estudios,

deben enriquecerse con relaciones sociales sanas, con expresión afectiva, con comunicación emocional y, por supuesto, con el desarrollo cognitivo que idealmente debe ser apalancado por el desarrollo vocacional y profesional, por el servicio a los demás y por el desarrollo de actividades o *hobbies* (leer, hacer sopas de letras, sudoku, etc.) que promueven la actividad cognitiva.

Finalmente, vale la pena recordar que la espiritualidad hace parte inherente de la persona humana; de modo que este componente es interesante, por cuanto se vuelve un factor que potencia el desarrollo de las personas, sin que esto suponga la práctica específica de una religión particular.



Victoria Eugenia Cabrera

Psicóloga especialista en Educación y Asesoría Familiar, magíster en Psicología de Investigación Psicosocial y doctora en Psicología. Profesora investigadora del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana.

A. F.: ¿cuáles son los trastornos mentales más comunes en niños, adolescentes y jóvenes?

V. E. C.: en los tres grupos etarios, el factor más común es la falta de supervisión de los padres; esto puede generar conductas vandálicas y rompimiento de normas. Hay otros ligados al déficit de atención, la depresión, la ansiedad. Están relacionados con la falta de un vínculo con los padres, papás ausentes, que no supervisan, no acompañan, no alientan, no ejercen su autoridad adecuadamente o, por el contrario, la ejercen con agresividad y exigen al hijo más de lo que este puede dar.

A. F.: ¿cómo detectar un trastorno mental?, es decir, ¿cuáles son las señales o signos de alarma que no se deben ignorar?

V. E. C.: para detectarlo, lo más importante es estar atentos; jamás se deben ignorar los comportamientos (verbales o no verbales) poco usuales en los hijos. Ante estas situaciones, los

padres deben indagar qué hay de fondo y que está generando dichos comportamientos.

A. F.: ¿hay alguna relación entre el bullying y los trastornos mentales?

V. E. C.: si, quienes ejercen el *bullying* (victimarios) normalmente no tienen empatía; no se les educó para pensar en el otro ni en el respeto al otro; por el contrario, se les promovieron comportamientos agresivos, irresponsables e inadecuados.

A. F.: al respecto, ¿qué hacer para disminuir esos riesgos?

V. E. C.: prevenir estos trastornos mentales. Es importante que los padres sigan algunas pautas para ejercer su paternidad o maternidad; por ejemplo, apoyar a los hijos, incentivarlos, aceptarlos, demostrarles amor, exigirles, controlarlos, nunca permitir un mal comportamiento, ni motivarles conductas hostiles o agresivas; exigir buenas notas, cumplimiento y un buen comportamiento; también promover la empatía y otras emociones morales, como el respeto, la admiración, entre otras.

Normalmente, cuando un niño le pega a otro, los padres lo motivan para que le pegue y "se defienda". Definitivamente, los golpes y la agresividad no son la mejor manera de defenderse. Hay otras formas como los argumentos, la firmeza, el contacto visual, la coherencia, no juzgar y tener siempre pensamientos positivos de las personas.



Lina María Acuña

Médico general con énfasis en Salud Pública, magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la familia. Experta en coaching personal y resiliencia, coach de familia, consulto-

ra médica y profesional en el Cuidado Natural de la Fertilidad Modelo Creighton. Jefe de asesoría y consultoría para la familia del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana.

A. F.: ¿cómo afectan las malas relaciones personales, la salud mental?

L. M. A.: somos seres relacionales, por tanto, cada una de las relaciones que tenemos tiene una influencia sobre nosotros. También es importante recordar que es normal que se presenten conflictos interpersonales; sin embargo, cuando no se tienen las herramientas necesarias para abordar el conflicto, se generan relaciones que pueden ocasionar dificultades en la persona, por ejemplo, ansiedad y tristeza, que pueden llegar a influir negativamente en la salud mental.

Dependiendo del tipo de relación (amistad, noviazgo, matrimonio), la forma como se afecta la persona será distinta. En ese sentido, se debe tener en cuenta el vínculo con el otro, dado que no es lo mismo tener una relación conflictiva en el trabajo que una relación conflictiva con la familia. Influye en unos casos más que en otros.

A. F.: ¿qué estrategias se pueden aplicar para que las malas relaciones no afecten la salud mental?

L. M. A.: para evitar que las relaciones interpersonales afecten negativamente la salud mental, es importante reconocer que en cualquier relación puede haber conflicto; las relaciones duraderas no necesariamente son estables, ya que la misma dinámica relacional y la propia persona es cambiante. Si la persona tiene conciencia de que se puede presentar conflicto, será más fácil abordarlo.

Una vez se presenta la relación conflictiva, independientemente del tipo de relación, siempre es importante resolver el conflicto y poner dicha situación sobre la mesa. Si son relaciones que tienen un grado de implicación afectiva (noviazgo, amistad) es importante preguntarse por el sentido de la relación: ¿para qué quiero tener esta relación?, ¿qué es lo que me aporta?, y en ese sentido, tomar decisiones para saber si lo que conviene es terminar esa relación.

En el caso de las relaciones familiares, que no se pueden terminar, también es recomendable analizar lo que genera conflicto: ¿qué ocasiona que sean relaciones tóxicas?

En otras circunstancias, cuando la situación es más complicada, una opción es tomar distancia para ver desde otro ángulo la situación y preguntarse: ¿qué quiero yo de esta relación?, ¿cómo quiero que sea?

En resumen, es importante identificar, resolver y enfrentar el conflicto. Si no se puede hacer solo y la situación no se resuelve, herramientas como la asesoría de familia o el coaching pueden brindar orientaciones para resolver la dificultad, antes de tener complicaciones de salud mental.



Parentalidad positiva:

una inversión para toda la vida

Por: Juan Carlos Cuervo Ríos*

14

Mucho se ha debatido acerca de cuál es el mejor momento de la vida para invertir en las personas, o cuál es la mejor estrategia para lograr una intervención global sobre todos los factores determinantes de la calidad de vida, como medio ambiente, hábitos de vida, herencia biológica, cuidado, entre otros. Hoy se sabe, por medio de estudios empíricos y de la nunca bien ponderada sabiduría familiar, que el mejor resultado se obtiene en el cuidado de la infancia; en este sentido, en el ejercicio de una parentalidad positiva.

Pero ¿de qué se trata la parentalidad positiva?, ¿qué diferencias existen con las prácticas de paternidad y maternidad conocidas?

Empezaremos por enunciar que la parentalidad se relaciona con aspectos relevantes en la familia, como su conformación, la distribución y el ejercicio de los roles, la aplicación

de las normas y la transmisión de valores morales y afectivos que nutren la maduración de la persona y humanizan los ejercicios de ciudadanía; algunos autores como Aguirre y Villavicencio, así como Woolfolk, se refieren a la parentalidad como la crianza misma.

El punto diferenciador de la parentalidad es que, más allá de ser una responsabilidad de los padres biológicos, incluye a las demás personas que están cerca de los niños y las niñas, los cuales se convierten, en algunas ocasiones, en los artífices de la crianza y la educación de las personas desde el inicio de su vida.

En este sentido, las más recientes cifras del World Family Map de 2017, donde se incluyen datos de países latinoamericanos, entre ellos Colombia, contemplan que el contexto en el que nacen los niños es un factor clave que se relaciona con el tema de la parentalidad, esto se refleja en

las estadísticas, por ejemplo, cuando el número de madres solteras crece en un punto porcentual, disminuye en 0,9 puntos porcentuales la posibilidad de que los niños vivan con sus padres biológicos; esto, a su vez, aumenta las posibilidades de que los niños tengan figuras parentales diferentes a sus progenitores. Este dato es importante frente al tema de la parentalidad, pero también lo es frente a los cambios en la estructura familiar que pueden llegar a ser nocivos para el futuro de nuestros hijos.

Entendido el concepto de parentalidad, estrechamente relacionado con la crianza, Capano y Ubach, en su artículo “Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres”, nos muestran la *parentalidad positiva* como el conjunto de acciones exitosas en el proceso de formación de las personas desde el momento del nacimiento, y que son responsabilidad de padres y cuidadores, es decir, son las experiencias exitosas registradas, que se orientan hacia la construcción de personas más humanas desde su infancia.

En este sentido, las figuras parentales presentes en la familia deben ser idóneas para la gran responsabilidad que se les ha asignado, máxime cuando se sabe que “la familia es el primer lugar de socialización, donde se adquieren los valores que permitirán analizar el mundo exterior”, según Bas y Pérez de Guzmán, en su artículo “Desafíos de la familia actual ante la escuela y las tecnologías de información y comunicación”.

Otro factor que vale la pena tener en cuenta en el ejercicio de la parentalidad positiva es el mejoramiento de las prácticas familiares y comunitarias en el cuidado, las cuales tienen como propósito el desarrollo de las competencias sociales requeridas para la toma de decisiones que favorezcan el crecimiento integral y la protección de los niños y las niñas, según Lamus, Durán, Docal, Soto y Restrepo, en su artículo “Construcción de un modelo de gestión para la salud y el bienestar de la infancia en la implementación de la estrategia AIEPI en Colombia”; esto quiere decir que no solo es necesario la buena preparación de las personas que deciden o por circunstancias se ven enfrentadas al ejercicio de la parentalidad, sino que la interacción entre las figuras parentales, que como ya se ha dicho son los padres biológicos u otras personas que se encargan de la crianza, sea cordial, pero especialmente consensuada, de cara a evitar confusiones en los niños, y posibles inconsistencias en la crianza.

En conclusión, es posible decir que el mejor momento para invertir todo tipo de recursos en las personas es su infancia. En este sentido, el adecuado ejercicio de una *parentalidad positiva*, desde la conciencia y bajo criterios de responsabilidad, los cuales surgen de la preparación y la vocación de fundar familia, es el mejor camino para ser mejores padres o cuidadores. ●

* Psicólogo, magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia; profesor del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para el ejercicio de la parentalidad positiva:

- Conservar una buena relación entre padres y cuidadores, en especial con ejemplo positivo y equilibrado, esto fortalece la autoridad.
- Promueva, en los más pequeños, su capacidad de participación y visibilidad en la familia.
- No evite ni condene el uso de las nuevas tecnologías por parte de los niños. Por el contrario, conózcalas y úselas en favor de la comunicación familiar.
- Fortalezca la empatía en los niños y las niñas, cada día la sociedad necesita cuotas más altas de solidaridad entre los ciudadanos.
- Enseñe con ejemplos y acciones el significado del amor, el cual debe orientarse hacia hacer el bien a los demás.
- No haga las cosas por ellos y evite a toda costa la sobreprotección, esto genera en los niños y las niñas inseguridad, posibilidad de manipulación y baja tolerancia a la frustración.
- Como padre o cuidador, cumpla los acuerdos que hace con los niños y las niñas, es la mejor forma de enseñar responsabilidad.

El poder del padre

para potenciar a sus hijos

Por: Andrés Mauricio Cano*

Si te encuentras con un buen amigo en la calle y te pregunta: ¿cómo estás?, ¿cómo vas con tu hijo?, es muy probable que tu respuesta demuestre tu actitud frente a tu paternidad en este momento. Por ejemplo, se podría responder: “bien... eso creo”, lo que muestra indiferencia; “mal, ese muchacho la embarra a cada rato, me tiene desesperado”, respuesta que evidencia victimismo; “¡uy!, no me hables de eso, está llegando a la adolescencia y con esos amigos que tiene...”, lo que denota estrés, o “excelente, ha tenido algunas dificultades, pero realmente tiene una capacidad enorme...”, que muestra positivismo.

Una actitud positiva tiene como característica principal el amor al hijo por lo que este es. Entonces, ¿un padre que tiene una de las otras tres actitudes no ama a su hijo? Diría que lo ama a *su* manera, es decir, es un amor en el que el centro es el padre, ama desde su perspectiva. Este estilo de paternidad se ha heredado de una estructura patriarcal que, como menciono en mi libro *Ser padre, ¿cuestión de poder?* “se fundamenta principalmente en un poder masculino sobre la mujer y los hijos; el hombre es el punto de referencia, es el centro hacia el que están dirigidas todas sus acciones como padre”. En este estilo, el padre tiene un *poder sobre* el hijo, lo que se manifiesta, a su vez, en la forma de ejercer la autoridad, la afectividad, la crianza, etc.

Un poder para...

Amar a los hijos por lo que ellos son hace parte de un nuevo poder del padre, “no como superioridad u opresión, sino como posibilidad: la que tiene el padre de ayudarle a su hijo a realizarse lo mejor posible. En este caso, la paternidad gira alrededor del hijo” (Cano, 2017, p. 65), y se asume un nuevo *poder para* el hijo, consecuencia de una entrega amorosa.

Lo anterior implica que el padre será mejor padre, amará más a sus hijos, en la medida en que tenga más posibilidades para darles a estos. Dichas posibilidades las expresa Tomás Melendo en su libro *Todos educamos mal... pero unos peor que otros*, al hablar de los tres principios de todo educador: amor a los hijos, amor mutuo y enseñar a querer.

El poder de dar lo mejor a los hijos

El primer principio, *amor a los hijos*, se expresa según el autor en “querer efectiva y eficazmente su bien, el de cada uno de todos ellos”.



Esto implica que el padre deberá reconocer en su hijo su ser persona, su singularidad y sus cualidades para poder ofrecerle el mayor bien que pueda. No se trata de que el padre intente darle lo que cree que el hijo necesita; es preciso centrarse en la persona del hijo para darle lo que este realmente requiere.

Dentro de los bienes a los que se puede aspirar, están los físicos, los psicológicos y los espirituales. Los primeros hacen referencia a todos los bienes materiales o físicos, como las posesiones o la salud. Bienes que los padres que paternan desde un enfoque patriarcal valoran en gran medida, ya que para ellos la proveeduría económica se ve como su función principal y en algunas ocasiones como su única función.

Los segundos bienes tienen que ver con los afectivos o cognitivos. En una estructura patriarcal, dar cariño a los hijos o ser tierno con ellos puede demostrar debilidad y pérdida de autoridad, por lo que estos padres no suelen acariciar, abrazar o besar a sus hijos. Por el contrario, se preocupan mucho por el estudio de sus hijos, porque para estos padres puede significar “ser alguien” en la vida, lo que equivale a la adquisición de bienes materiales para vivir mejor o más cómodamente, con lo que no estarían enfocándose en el estudio por amor al conocimiento, sino por la utilidad que comporta. Dicha situación se observa cuando un padre le prohíbe a su hijo cursar una carrera o unos estudios que no le signifiquen un buen ingreso económico.

Los principios, las virtudes y todo lo que tenga que ver con la trascendentalidad del ser humano hace parte de los terceros bienes. Estos no se quedan en la persona, sino que se orientan a los demás. Este tipo de bienes son los más perfectos, ya que obtenerlos no depende de cosas o situaciones externas. Desde una estructura patriarcal, son bienes muy valorados y están sustentados en referentes muy claros, es decir, el padre enseña a sus hijos la vivencia de valores y principios sólidos para la vida. Sin embargo, para algunos padres se considera más importante el acto que manifiesta ese valor, que el valor en sí mismo, por lo que tratan de imponerlo de diferentes maneras que pueden llegar a violentar la libertad del hijo.

Ahora bien, no se puede dar un bien que no se posee, lo que significa que para que el padre pueda dar a sus hijos algún tipo de bien, este lo tiene que tener o por lo menos reconocer su importancia y estar luchando por

obtenerlo, porque si no es valorado este tipo de bien, ni siquiera se le va a ocurrir que su hijo lo necesite. De ahí la importancia de conocer muy bien a su hijo para ofrecerle el bien que requiera en ese momento y el que lo hará más feliz.

El poder de amar a su esposa

El segundo principio del que habla Melendo es el amor entre los cónyuges: “la primera cosa que el hijo necesita para ser educado es que sus padres se quieran entre sí (es decir, como esposos)”. El padre, por tanto, será mejor padre en la medida en que ame más a su esposa; situación contraria a un estilo patriarcal, en el que se ve a la pareja como una posesión o como un competidor, y se asume la paternidad o la maternidad sin referencia una de la otra, y se mezcla una lucha de poder que divide a la familia. Vivir este tercer principio implica, por tanto, dejar de pensar en sí mismo para pensar en nosotros como un equipo, realidad que solo es posible en la entrega amorosa.

El poder de enseñar a amar

Enseñarles a los hijos a querer es el tercer principio que nombra Melendo, ya que amar “es la actividad más propia y que más perfecciona a cualquier persona y, como consecuencia, la que los hará felices”. Este tercer principio se manifiesta primeramente en el ejemplo que el padre da de amor a su esposa, ya que el primer amor que los hijos conocen es el de sus padres y, por lo tanto, será el principal punto de referencia para amarse y amar a los demás.

Como se mencionó inicialmente, no se puede pretender ser un buen padre sin una actitud positiva. Por lo tanto, el buen padre solo puede dar el mayor bien a sus hijos: amar a su esposa y enseñar a los hijos a amar, así se percibe en él una inmensa paz que se manifiesta en la alegría en el actuar, fruto de una aceptación y entrega amorosa a sus hijos y a su esposa. ●

*Ingeniero civil, especialista en Desarrollo Personal y Familiar; especialista en Gerencia Educativa; magíster en Psicología General; magíster en Trabajo Social con énfasis en familia y redes sociales; coach personal y ejecutivo profesional certificado. Profesor del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana

Quando las cosas se ponen difíciles: ¿QUÉ HACEN ALGUNAS FAMILIAS?



Familia Bonilla Popo

Conformada por los esposos Leonardo (ingeniero industrial) y Sixta María (trabajadora social, magíster en Derechos Humanos y en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia). Llevan 13 años de casados y sus dos hijos son Juan Miguel y Sara Lucía, de 10 y 6 años, respectivamente.

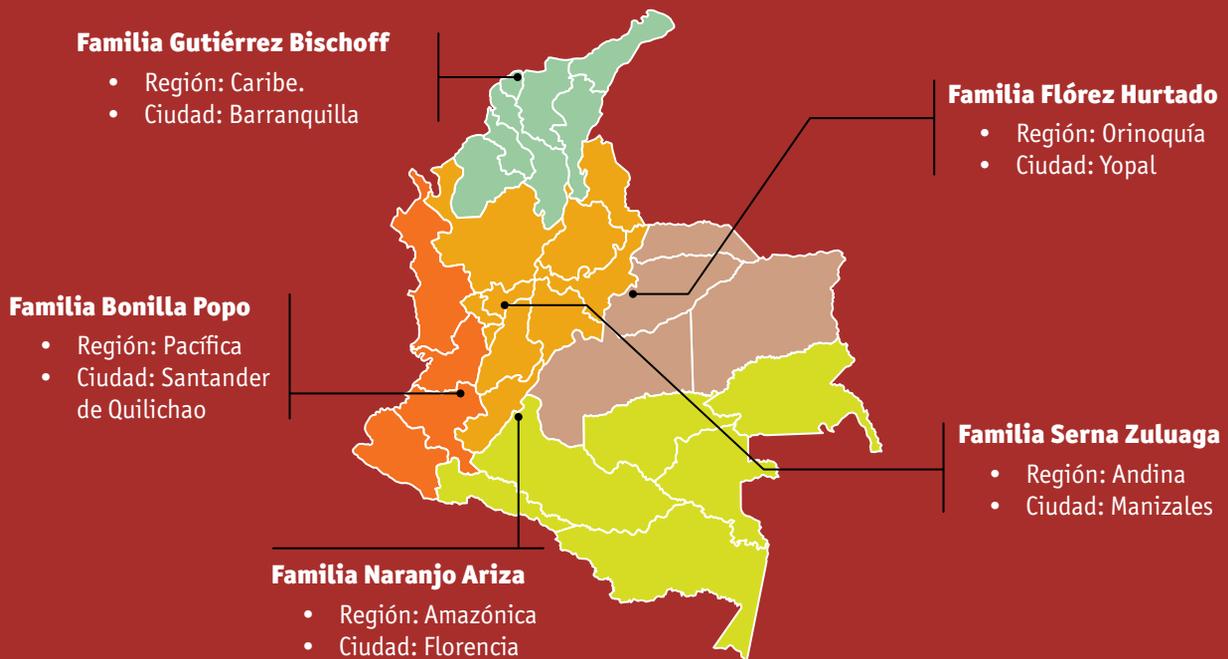
- Región: Pacífica
- Ciudad: Santander de Quilichao

¿Recuerda alguna situación en la que haya corregido a sus hijos desde el amor?

Leonardo: recuerdo que mi hijo cometió una falta al desobedecer una orden, él estaba muy temeroso esperando un fuerte castigo, pero aunque me enfadé mucho, lo senté junto a mí y dialogamos. Pude ver su reacción positiva frente a mi forma de tratarlo y de corregirlo.

Sixta: desde hace algún tiempo la principal estrategia para corregir a mis hijos con amor ha sido dialogar con ellos y expresarles mis sentimientos respecto a su conducta incorrecta. También les cuento por qué me siento así y luego les digo lo que espero que ellos hagan para corregir dicha conducta. Esto me ha ayudado a dejar la cantaleta y las amenazas de “si no haces esto...”. Siento que esta estrategia ha generado empatía con ellos. Los trato como a mí me gusta ser tratada: con amor y con respeto.

Juan Miguel y Sara: sí, lo recordamos. Ha pasado muchas veces. Cuando estamos haciendo algo mal y nuestros papás se sientan a hablar con nosotros. Por ejemplo, cuando nuestra mamá nos da una orden: “Juan, organiza la ropa”, “Sara, arregla tu cuarto” y no lo hacemos, ella nos habla con amor y después le obedecemos.



Familia Flórez Hurtado

Conformada por Diego Armando (técnico en producción agrícola), Elizabeth (psicóloga, magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia) y sus dos hijos, Thomas Alejandro de 8 años, y Gabriel Gerónimo de 2 años. Elizabeth y Diego llevan 5 años de casados y son servidores de la Pastoral Familiar de la Diócesis de Yopal.

- Región: Orinoquía
- Ciudad: Yopal

¿Cuáles son los desafíos en la educación de sus hijos?

Teniendo en cuenta que no nacemos con el aprendizaje incorporado para ser buenos padres, educar a nuestros hijos resulta una constante aventura de aciertos y errores, especialmente con el primero. Sin embargo, nuestros hijos son bastante diferentes; lo que funcionaba con el primero, no aplica con el segundo, así que hemos tenido que replantear y cambiar los métodos.

Aunque ambos tenemos estilos muy distintos para formarlos y corregirlos, consideramos que una clave que nos ha funcionado ha sido aprender a no desautorizarnos frente a los niños; esto con el fin de hacer respetar la autoridad de cada uno, y para que vean la unidad en todo, como por ejemplo en cosas sencillas, como solicitar un permiso. Asimismo, cuando hay algo que nos molesta sobre la forma como el otro realizó la corrección, procuramos hablarlo posteriormente.

Otros aspectos clave para darle una buena educación a los hijos son el amor, el buen ejemplo y, por supuesto, el ingrediente fundamental: Dios.

¿Qué estrategias usan, como esposos, para ponerle buena cara al mal tiempo?

Consideramos que al mal tiempo hay que ponerle buena cara, porque la vida —especialmente la vida en pareja— tiene sus altibajos; por tanto, hay que ser realistas y entender que en algún momento se nos van a presentar dificultades; estas, sin duda, tienen algún propósito.

Nosotros hemos aprendido que ante todo debemos ser agradecidos; ponemos nuestras dificultades en las manos de Dios, oramos para ser pacientes y sabios a la hora de resolver nuestras dificultades; nos ofrecemos disculpas cuando nos equivocamos, porque es importante saber perdonar y pedir perdón. Otra estrategia por la que optamos es la del diálogo, hablamos cada día sobre el trabajo, las cosas nuevas que hicimos, las dificultades que se presentaron, etc.; de esta forma, se fortalece la confianza. Si hay dificultades las asumimos juntos, porque dos cabezas piensan mejor que una. También sacamos tiempo para nosotros una vez a la semana, salimos a caminar, a cine o a un restaurante nuevo. Finalmente, y ante todo, damos gracias a Dios por sus bendiciones y por permitirnos estar juntos cada día.



Familia Naranjo Ariza

Conformada por Diana Milena (psicóloga, especialista en Pedagogía y magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia) y Gustavo Adolfo (abogado, especialista en Derecho Penal y Criminología). Casados hace tres años y diez meses.

- Región: Amazónica
- Ciudad: Florencia



Familia Gutiérrez Bischoff

Conformada por Josué David (diseñador industrial y empresario) y Mónica Lucía (directora general del colegio Aspaen Gimnasio Los Corales). Ambos son barranquilleros, están casados hace diez años y sus dos hijas son Lucía y Julieta.

- Región: Caribe
- Ciudad: Barranquilla

¿Cómo combaten la tristeza en su hogar?

A través del amor y el agradecimiento. El sentirnos y sabernos amados produce alegría, tranquilidad, pero a su vez emoción; el agradecimiento con Dios por habernos encontrado, darnos su bendición y el mejor regalo, que son nuestras hijas.

Con Julieta, nuestra hija menor (5 años) vivimos la alegría jugando juntos, bailando, viendo películas, compartiendo juntos, cuando vamos al colegio y cantamos..., esa es la mirada de los niños y lo más importante es que en su respuesta hizo énfasis en la palabra juntos. Lucía, nuestra hija mayor coincidió con Julieta.

La alegría la vivimos al disfrutar de los momentos buenos y los difíciles, pero juntos. Aprovechamos los espacios que tenemos para disfrutar de las cosas sencillas, enamorarnos de nuestras sonrisas, nuestras miradas. Disfrutamos plenamente los momentos con nuestras hijas. En conclusión, la alegría en nuestra familia proviene del amor.



Familia Serna Zuluaga

Conformada por Gregorio (topógrafo) y Gloria Helena (psicóloga). Llevan 35 años de matrimonio y sus dos hijas son Lorena (administradora de empresas) y Alexandra (periodista).

- Región: Andina
- Ciudad: Manizales

¿Cuál es el mejor regalo que ustedes, como padres, le han dado a sus hijas?

Han sido varios regalos. Darles un hogar estable, donde han tenido cariño, amor, comprensión y apoyo; con las fallas normales de una pareja, pero hemos hecho lo mejor, con nobles intenciones y sacrificios para que ellas salieran adelante. Siempre las hemos acompañado, particularmente en su educación, desde el jardín hasta la universidad, y ahora en sus respectivos trabajos. Nos hemos preocupado porque cada una encuentre su proyecto de vida, inclusive si nos cuesta y no es el de nosotros. Con el regalo de la educación ellas crearon sus propios sueños, consolidaron su propia identidad, interiorizaron y encarnaron unos valores para amarse a sí mismas y luego a los demás, en el servicio.

Ligado a esto, les hemos regalado la unión familiar, empezando por los domingos cuando

Gregorio las llevaba con frecuencia a un parque infantil y las estimulaba con la parte lúdica en su relación de hermanas. Hemos celebrado los momentos más importantes de nuestras vidas, y así hemos fortalecido esta red de apoyo llamada familia y hemos entendido el amor desde los diferentes lenguajes: si a veces no lo expresamos con abrazos y besos, lo hacemos con los actos, las actitudes y los detalles. El afecto y el contacto les da seguridad y confianza a los hijos.

Lo más importante, estando ya el hogar establecido, ha sido la fe, lo que les ha permitido creer en Dios, que tengan esa confianza en Él, porque no podemos confiar en los hombres, sino en Él, que es el único que no nos va a defraudar.



Criar de una manera **CONSCIENTE,** una propuesta novedosa

En la actualidad existen varios movimientos o disciplinas acerca de cómo criar bien a los hijos. En esta línea, existe algo llamado *crianza consciente*, una propuesta de la prestigiosa y popular doctora Shefali Tsabary, PhD. en Psicología Clínica de la Universidad de Columbia. Tsabary, en su libro *The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children and the Awakened Family: A Revolution in Parenting*, afirma que solo a través de una buena introspección por parte de los padres se logra una crianza sana y balanceada. La autora insiste en que todos tenemos un bagaje emocional, que muchas veces no enfrentamos y que —a la hora de criar hijos— nos hace repetir errores de nuestros padres, y en muchos casos, sin quererlo, hacerles daño a nuestros hijos.

Shefali invita a los padres a que se den la oportunidad de un “despertar” psicológico, donde afloren nuestras inseguridades y temores. Igualmente, menciona que solo enfrentándonos a estos temores adquiridos desde niños, podemos realmente ser buenos modelos para nuestros hijos. Ella cree que el reto más grande que tenemos como padres es conectarnos con nuestros hijos de una manera profunda, sincera y significativa. El objetivo de lograr tener “familias conscientes” es criar hijos fuertes y resilientes emocionalmente.

Para saber si vamos en el camino correcto, tenemos que estar dispuestos a aceptar el bagaje emocional de nuestra propia infancia. La manera como internalizamos los sentimientos de nuestra niñez va a esculpir nuestra forma de reaccionar e interactuar en la cotidianidad.

Los padres dispuestos a tener esta experiencia reveladora estarán constantemente evolucionando y lograrán convertirse en seres auténticos, sin temores del pasado y, lo mejor, siempre relacionándose desde la verdad de su infancia o su pasado. Además, aquellos que son conscientes de esto van a dejar de reaccionar de manera errática y van a darse cuenta de que cada problema que enfrentan con sus hijos es un llamado a su propio despertar y, ojalá, de su propia sanación.

Los padres conscientes podrán vivir más en la realidad que en las fantasías y expectativas imposibles de lograr. Su crecimiento personal será entonces una prioridad a la hora de disciplinar a sus hijos.

Según la crianza consciente, los hijos necesitan aprender “quiénes son y qué disfrutan”, y los padres pueden ayudarles a esto permitiéndoles un espacio para “no hacer nada”, donde puedan encontrar su propia voz y reconocer su verdadero ser.

La doctora Shefali no aconseja horarios atiborrados de actividades, sino más espacio para que el niño pueda jugar solo o con otros, o sencillamente sentarse a echar globos o a soñar despierto.

La crianza consciente exige que la tarea principal de los padres sea lograr una conexión emocional ponderosa con cada hijo, especialmente antes de corregirlo. El niño siempre acepta mejor la corrección cuando ya existe una conexión emocional profunda con sus padres.

Al igual que la doctora Shefali, la doctora Jane Nelsen habla de disciplina y destaca la importancia de la conexión antes de la corrección. Por otro lado, Nelsen asegura que los niños están constantemente sintiendo, pensando y decidiendo; toman minidecisiones sobre ellos mismos basados en las interacciones positivas o negativas que tengan con sus padres. Por eso, es necesario que pensemos bien lo que les decimos a nuestros hijos, pues ellos llegarán a una conclusión positiva o negativa, dependiendo de cómo sea la interacción.

Todos hemos visto que los niños que tienen padres autoritarios y castigadores terminan por concluir que ellos, los hijos, son los malos; incluso, el uso de rótulos negativos como “necio”, “desobediente” y “difícil” quedan grabados para siempre en los corazones de los niños. ■

* Psicóloga, magíster en Psicología, especialista en Neurolingüística Psicología Educativa; con un postgrado en Neuropsicología; directora del KSI Centro de Aprendizaje y Psicología, columnista del periódico *El Tiempo*; asesora, terapeuta infantil y de familia; conferencista y directora de la Fundación Oportunidad.



Hay una droga que extingue el amor humano

24

Por: Adriana Carolina Niño*

Estadísticas de los últimos tres años revelan que los principales consumidores de esta droga son personas entre 18 y 35 años. En promedio, el primer consumo comienza a los 11 años y se ha encontrado que 1 de cada 3 adolescentes, entre los 10 y 14 años, la consumen con alguna frecuencia. El 76% de los consumidores son hombres y el 24% restante, mujeres. El consumo se realiza no solo en lugares privados, sino también en la escuela, en el trabajo y en la universidad. Los horarios más frecuentes de consumo son entre 3:00 p. m. y 5:00 p. m. y de 10:00 p. m. a 1:00 a. m. De acuer-

do con las estadísticas, esta droga se ha convertido en una de las principales causales de divorcio entre los esposos; está catalogada como uno de los negocios más rentables del mundo (según Rankia, está en el top 11 de industrias que más dinero mueven en el mundo). La mayoría de sus consumidores piensan que “con un poco no pasa nada, lo puedo controlar”, “la paso bien y no le hago daño a nadie”, “es necesario estar al día en estas cosas” ó “es solo entretenimiento”.

Esta droga es la pornografía. Alguno podría estar preguntándose: ¿qué tiene que ver la pornografía

con las drogas? Para poder establecer la relación, es importante comenzar por lo que esta palabra significa: pornografía proviene del griego *porno* y *graphos* que cuando se combinan se traduce como “escritos sobre prostitutas”, es decir que se trata de material sexualmente explícito.

El psicólogo Taylor Kohut la describe como representaciones escritas, imágenes, o audiovisuales que manifiestan desnudez o conductas sexuales. El médico y novelista estadounidense Walter Percy agrega que —a diferencia de otros contenidos— esta se comercializa con el propósito de ser sexualmente excitante, mediante la representación de fantasías sexuales. En nuestros tiempos, la pornografía es altamente disponible y accesible debido a las facilidades que presentan internet y la tecnología, y se constata, mediante las estadísticas de Pornhub, que en el último año el 64 % de los consumidores obtuvo los contenidos desde el celular.

¿Cómo funciona esta droga?

El cerebro tiene un sistema de recompensas que asocia ciertas actividades a una sensación de placer. Cuando se realiza una actividad para recibir bienestar, como dar un abrazo, comer un delicioso almuerzo o hacer deporte, la sensación favorable que se obtiene por la realización de esa actividad produce, a nivel cerebral, la secreción de unos químicos que hacen que la persona desee repetir esa actividad una y otra vez. Por tanto, este sistema permite la motivación para realizar actividades que mejoren la supervivencia.

Cuando se pide a las personas que recuerden la primera vez que hicieron algo agradable, como comer un plato especial, no lo recuerdan exactamente, pero cuando se les pide que recuerden la primera vez que estuvieron expuestas a la pornografía, sí lo recuerdan.

Lo anterior ocurre porque el material sexualmente explícito produce altas cantidades de dopamina y “un coctel de químicos” que reactiva el gusto y la ansiedad por repetir la situación. Las drogas adictivas tienen el efecto de “secuestrar el cerebro”, y lo presionan para que repita la actividad. Cuanto más se exponga la persona a esta

estimulación visual, va a querer un poco más de ella, consumiendo —gradualmente— nuevos estímulos y más intensos.

En una actividad cotidiana que genere placer (por ejemplo, comer chocolate) se dispara la dopamina en cantidades naturales que posteriormente descienden. Cuando se consumen drogas, como la marihuana o la heroína, aumenta desbordantemente el nivel de esta sustancia química, como si solicitara insistentemente su repetición. Dicha respuesta cerebral ocurre, exactamente, con la pornografía, por eso es considerada como una droga.

Con el tiempo, el consumidor de pornografía desarrollará tolerancia (así como una persona adicta a otra droga); por lo tanto, va a requerir consumir mayor cantidad de contenido, más explícito y más extremo, para excitarse o para sentirse normal; dejarlo puede provocar síntomas de abstinencia similares a los de las drogas. Con la accesibilidad a la pornografía, se ha incrementado el número de personas que buscan un tratamiento para su adicción.

¿Qué consecuencias tiene en la persona?

Las personas que ven pornografía generan cambios en sus creencias y actitudes frente a las relaciones sexuales, lo que afecta su comportamiento. Diferentes estudios han encontrado que los usuarios comienzan a perder sensibilidad en la medida en que prolongan su uso; presentan mayor aceptación ante la infidelidad (algunos la practican) y normalizan comportamientos sexuales inadecuados.

El hábito de consumo de pornografía viene acompañado de ansiedad, problemas de autoimagen, baja autoestima, inseguridad, depresión y distanciamiento emocional con las personas cercanas, y esto lleva en una situación de soledad. Si el consumidor era una persona sexualmente activa y acompañó el consumo con masturbación, los estudios confirman que esta conducta se asocia con la disfunción eréctil, anorgamia, deseo sexual bajo, eyaculación precoz o retrasada y menor excitación a los estímulos sexuales. Con la pornografía, el problema no está en el cuerpo, está en el cerebro.

¿Qué efectos tiene en la pareja?

La pornografía representa fantasías sexuales con personas que parecen eternamente jóvenes, quirúrgicamente mejoradas, retocadas y llevadas a la perfección con Photoshop. Por tanto, los consumidores encontrarán menos atractivas físicamente a sus parejas, lo cual disminuye la satisfacción sexual, afecta la calidad de las relaciones y el compromiso, amenaza la intimidad de la relación, hace que surjan la desconfianza, la falta de comunicación y de conexión entre la pareja; todo esto provoca un alto riesgo de separación o divorcio.

Debido a la falta de satisfacción, el consumidor comienza un proceso de escalación en el cual necesita visualizar contenidos sexuales cada vez más fuertes (pornografía *hardcore*), entre los cuales está la violencia sexual, actos inseguros y humillantes, que insitan a la persona a repetir esas mismas actitudes; esto promueve el maltrato y el abuso sexual hacia las mujeres y los niños.

Los consumidores de pornografía se hacen más escépticos al amor y la monogamia; perciben a la pareja como un objeto para alcanzar placer y no como alguien que se elige para amar y hacer feliz.

Finalmente, los consumidores de pornografía se hacen más escépticos al amor y la monogamia; perciben a la pareja como un objeto para alcanzar placer y no como alguien que se elige para amar y hacer feliz. El matrimonio es percibido como una oportunidad para saciar deseos sexuales, donde poco atrae la idea de tener y criar a los hijos.

Ante estas realidades, las parejas de los consumidores se sienten insuficientes, indeseables y sin valor; muchas de ellas consideran la pornografía como infidelidad, se sienten traicionadas, abandonadas, humilladas y maltratadas. En 2002, la Academia Estadounidense de Abogados Matrimoniales encontró que el 56% de los casos de divorcios en Estados Unidos involucraba a un miembro de la pareja obsesionado por los sitios pornográficos.

¿Qué efectos tiene en la familia y en la sociedad?

Se ha encontrado que las personas expuestas frecuentemente a la pornografía experimentan menos compasión por los demás, mayor aislamiento a actividades familiares, reacción de ira como mecanismo de defensa en sus relaciones, debido a la insensibilización que van alcanzando con las fantasías que allí son representadas y con el fin de ocultar el consumo.

De la misma manera, en el proceso de escalación de pornografía *hardcore*, existe un alto contenido de pornografía infantil, en la que los niños están ocupando un lugar que no corresponde a su dignidad humana, son objeto de uso y de consumo para esta industria.

Anualmente, 25 millones de imágenes son revisadas por el Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados, es decir, 480.769 imágenes por semana. De la misma manera, el Centro Canadiense para la Protección de la Infancia encontró que el 78,3% de las imágenes y los videos evaluados por su equipo corresponden a niños menores de 12 años, de los cuales el 63,4% es menor de 8 años. Entre el mismo material, se identificó que el 80,42% eran niñas, mientras que el 19,58% eran niños. A menudo las víctimas son abusadas por alguien que conocen, que es cercano a ellos y que mediante estrategias normalizan el contacto sexual y fomentan el secreto.

Por otra parte, el departamento de Justicia de Estados Unidos manifestó que nunca antes en la historia de las telecomunicaciones había existido tanto material obsceno e indecente al alcance de los menores de edad, con tan pocas restricciones.

Imaginemos que un niño de 8 años encuentra un video pornográfico en el celular de su papá, ¿qué puede llegar a pensar sobre esta información? Seguramente pensará que está bien, al tratarse del celular de su papá y nunca lo olvidará. Lo más probable es que esta situación cambie su vida para siempre, puesto que su cerebro está en una etapa de desarrollo importante y más vulnerable. "Cuan- to más baja la edad de exposición y más extremo

¿Qué hacer para proteger a mi familia?

He aquí algunas herramientas que serán muy útiles para prevenir o solucionar una adicción a la pornografía:

1. Si conoce a alguien que está involucrado con la pornografía, dé a conocer los efectos. Si está avanzado su consumo diario, busque ayuda con un profesional de la salud mental.
2. Si uno de los esposos presenta un consumo regular, comunicarlo entre sí, para que puedan ayudarse mutuamente, sin dejar de lado la ayuda profesional para extinguir esta conducta.
3. Fomentar tiempo de calidad y en cantidad, entre los esposos, entre padres e hijos y como familia.
4. Establecer una relación cálida entre padres e hijos.
5. Mantener canales abiertos de comunicación entre padres e hijos.
6. Hablar sobre el tema con los hijos de manera asertiva, firme y acorde con la edad.
7. Participación de los padres en espacios como la televisión o internet, para elegir conjuntamente los programas o páginas más adecuados para los hijos.
8. Preferiblemente ubicar el computador y el televisor en sitios abiertos de la casa, donde todos puedan estar al tanto de la información expuesta (especialmente para cuidar a los niños y adolescentes).
9. Instalar sistemas de control parental en los dispositivos tecnológicos (ordenadores, celulares, tabletas, televisión).
10. Ser ejemplo de respeto, ayuda mutua y amor para sus hijos. De este modo, los hijos anhelarán relaciones reales para experimentar la riqueza del amor.



el material, es mayor la intensidad de sus efectos”, explica el sociólogo Jill Manning.

Un adolescente o un niño que se expone a la pornografía puede desarrollar respuestas negativas, traumáticas y duraderas; también se puede ocasionar un inicio prematuro a la primera relación sexual, refuerza la mercantilización del sexo y presenta mayor riesgo de adquirir comportamientos adictivos.

Teniendo en cuenta esta realidad que afecta a la persona, a la familia y, consecuentemente, a la sociedad, es necesario establecer prioridades en la vida cotidiana que permitan una realización personal de crecimiento, así como reflexionar sobre la educación y el acompañamiento que están recibiendo niños y adolescentes. Si bien los filtros y las aplicaciones para bloquear la pornografía ayudan,

lo cierto es que la mejor estrategia para prevenir debe ser la educación para el amor.

El amor es la experiencia más enriquecedora que puede poseer el ser humano. ¿Quién no querría una cantidad saludable de amor y respeto para sí mismo, libre de los efectos perjudiciales de esta droga? ¿Quién no querría una vida en pareja saludable y tranquila para unos hijos? El amor siempre tiene en cuenta al otro, no es egocéntrico, busca relaciones reales, no virtuales; de esta manera, hace posible el bienestar para todos y solo así engendra felicidad. ●

*Psicóloga, especialista en Gestión del Desarrollo del Talento Humano, magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia. Docente del Instituto de La Familia, de la Universidad de La Sabana

Deporte en familia:

entrevista con Carlos Entrena,
fisioterapeuta de la selección Colombia

Carlos es un apasionado por el deporte; como él dice a modo de chiste; “Carlos entrena pero no juega”.

Este cucuteño es especialista en Rehabilitación Deportiva, forma parte del cuerpo médico de Santa Fe y de la selección Colombia. Es el director de rehabilitación del Centro Médico Deportivo MET; además, es docente de posgrados de la Facultad de Enfermería y rehabilitación de la Universidad de La Sabana y conferencista.

Para entrar en materia y hablar sobre la relación entre deporte y familia, Carlos cuenta la anécdota de un alto ejecutivo, apasionado por el deporte,

que se lesionó y se acercó a su clínica de rehabilitación para empezar tratamiento. En una de las consultas, la esposa, muy preocupada, le preguntó a Carlos cuándo podría su esposo volver a hacer deporte, y luego le manifestó que para ella era muy importante que él se recuperara y volviera a entrenar, porque la falta de ejercicio lo tenía aburrido; inclusive, le había cambiado el genio, permanecía estresado y eso estaba afectando la relación familiar.

El deporte, afirma Carlos, “no es solamente una pasión, sino también un medio que aporta calidad de vida” y para que el deporte sea salud (y se prevengan las lesiones) el fisioterapeuta de la selección Colombia hace las siguientes recomendaciones:

1. Planificar el deporte antes de empezar a practicarlo. En este punto, es ideal consultar con un especialista en medicina del deporte, para que evalúe previamente el estado de salud y prescriba la rutina, los ejercicios, los tiempos de entrenamiento, etc.
2. Llevar el proceso con la supervisión y el acompañamiento de un

entrenador, para que la práctica del deporte se realice progresivamente.

3. Complementar el deporte con hábitos alimenticios saludables, que tengan en cuenta la actividad física que se realiza.
4. Utilizar la ropa y los accesorios apropiados para cada deporte. Por ejemplo, los tenis para correr tienen una tecnología especial, cuya vida útil depende de la cantidad de kilómetros recorridos.
5. Hacer ejercicio o entrenar todos los días (por lo menos 30 minutos, entre 4 y 7 días a la semana). No hacerlo puede resultar perjudicial para la salud.





Apuntes de Familia: Carlos, no cabe duda de que hacer deporte brinda beneficios para la salud. Pero ¿hay beneficios adicionales al hacer deporte en familia?

Carlos Entrena: por supuesto, el deporte nos une como familia. Entrenar juntos es un espacio para compartir. En nuestro caso, se ha vuelto un plan familiar, como un ritual. Por ejemplo, nosotros sabemos que el domingo por la mañana jugamos, después vamos a misa —para nosotros es muy importante— y finalmente salimos a almorzar. El deporte es una pasión que compartimos y que hemos querido enseñarle a nuestra hija, Gabriela.

A. F.: ¿Por qué es importante educar el hábito del deporte en los hijos?

C. E.: primero, por salud. Porque el deporte previene el sedentarismo, invita a los niños a jugar, a salir, a desconectarse de las pantallas, a moverse. Segundo, porque es un medio para educar en virtudes como la responsabilidad, la disciplina, el juego limpio y el respeto por el otro.

A. F.: ¿Cómo hacerlo sin caer en el error de imponer un deporte?

C. E.: los padres deben ser coldeportes, es decir, deben permitirle a sus hijos practicar y probar todos los deportes (esto aplica igualmente para las artes); de este modo, los hijos podrán escoger libremente aquello que les gusta. Para hablar de este tema, usualmente digo que ese hijo “como futbolista es un gran saxofonista”.

Una vez los hijos escogen el deporte que les gusta, los padres deben apoyarlos, acompañarlos y darles responsabilidades, pero sin forzarlos ni obsesionarse.

Un grave error, que lamentablemente es muy usual en los padres de familia, es querer proyectar en los hijos lo que, a nivel deportivo, los padres no fueron. Es el caso de un papá que siempre quiso ser tenista y no pudo. Entonces, empieza a forzar

a su hijo a serlo; lo inscribe en academias de tenis, lo presiona para que juegue, pasa por encima de las recomendaciones médicas o de entrenamiento de los profesionales que acompañan al hijo, etc.

Otro caso común es el de los padres que ven los talentos deportivos de sus hijos como una oportunidad económica, entonces los presionan con la esperanza de que se conviertan en deportistas de alto rendimiento. Dicha presión produce un efecto contrario y termina generando (en los hijos) una apatía total por el deporte.

Finalmente, llegó el turno para Mónica que, acompañada por sus dos perritas, Sasha y Manuela, recuerda que su hija Gabriela no pudo estar presente en la entrevista por motivos académicos.

A. F.: En caso de que el deporte no sea una pasión familiar o conyugal, ¿qué estrategias pueden emplearse para que este (además de brindar salud) sea un motivo de unión y no de división?

C. E.: sin duda, la estrategia principal es saber que a veces debemos hacer sacrificios por los demás. De eso depende el éxito del trabajo en equipo. Definitivamente, habrá gustos que no compartimos y es ahí donde debemos hacer pequeños sacrificios para acompañar y participar en eso que al otro le apasiona. También es muy importante lograr que esas diferencias que nos separan se conviertan en algo positivo que potencie la relación.

Además, es primordial tener tolerancia e inteligencia emocional para comprender al otro y, de este modo, apoyarlo, acompañarlo y ser un “motorcito” que motive el amor.

Por último, y esto no puede faltar, hay que tener una buena comunicación; esto implica hablar, no acumular (porque quien acumula se vuelve como una olla exprés, acumula tanto que un día explota y manda todo a volar) y preguntarse frecuentemente: ¿qué puedo hacer para que seas más feliz? ●



LA FIEBRE DEL MUNDIAL, una gran oportunidad...

30

Durante los 32 días que dura el Mundial de fútbol Rusia 2018, millones de personas de todo el mundo centrarán su interés en las jugadas, los goles, los triunfos y los fracasos de esta copa; los partidos del Mundial serán el pretexto perfecto para reencontrarse con amigos o reunirse en familia. Los jugadores, los árbitros y los directores técnicos serán motivo de conversación en muchas reuniones sociales. Sin duda, durante esta época, el fútbol estará presente en muchos hogares.

La fiebre del Mundial puede ser una gran oportunidad para disfrutar en familia y para seguir formando a los hijos.

De acuerdo con la investigación “Percepción en adolescentes de los valores olímpicos asociados a la práctica del fútbol frente a otros deportes”, realizada por Xesús Pena-Pérez y sus compañeros, el fútbol es el deporte que tiene mayor influencia sobre la percepción y educación de valores en los jóvenes.

Las principales razones que explican esta influencia tienen que ver con el impacto emocional que viven los espectadores en cada partido. Un buen partido aflora en estos diversas emociones que dependen de las jugadas, los jugadores implicados y el tiempo del partido.

Por esto, los profesores Frank Smoll y Ron Smith, especialistas en psicología deportiva, y autores del libro *Sports and Your Child: A 50 Minute Guide for Parents*, recomiendan que los padres aprovechen los partidos como una ocasión para enseñarles a los hijos a manejar sus emociones, bien sea como espectadores o como jugadores.

Además de contribuir con el desarrollo de la inteligencia emocional, el Mundial de fútbol será una gran oportunidad para educar en los hijos (y en la vida propia) importantes virtudes y valores. Algunos ejemplos son:

1. La honestidad, es necesaria para saber aceptar los errores (faltas), aun cuando estos puedan afectar el marcador final. Se hace presente en aquellos jugadores que saben aceptar justamente la invalidez de un gol.

2. La humildad, es necesaria para no cuestionar las decisiones del director técnico; la viven y la reflejan aquellos jugadores que aceptan con humildad el triunfo o la derrota; también, aquellos que, tras un golpe, saben pedir perdón o perdonar.

3. La solidaridad, es necesaria para ponerse en el lugar del otro, protegerlo cuando está débil o auxiliarlo cuando está lesionado, aun si es del equipo contrario.

4. El trabajo en equipo, es necesario para lograr mejores resultados en la cancha. Cada jugador pone al servicio del equipo sus talentos; entre todos los jugadores se refuerzan, se enriquecen y se complementan.

5. El juego limpio, es indispensable en cada partido. Los jugadores de fútbol profesional son figuras públicas y desde sus acciones en el campo dan ejemplo a millones de personas en el mundo. El juego limpio es una estrategia muy valiosa en procesos de reconciliación y construcción de paz. ●

5 razones por las que el Mundial es una oportunidad para vivir y pasar buenos momentos en familia

Por: Juan Camilo Díaz*

1. Tener tiempos y espacios para compartir de forma sana una pasión es fundamental para la vida de cada persona; el Mundial de fútbol congrega a millones de personas alrededor del mundo.
2. En medio de una sociedad con un ritmo de vida tan acelerado, destinado en su mayoría a trabajar o a estudiar, tener tiempos y espacios para compartir de forma sana una pasión en común es fundamental para la vida de cada persona.
3. El Mundial es una oportunidad para formar en la victoria y en la derrota. ¿Qué mejor que compartir la alegría de un gol juntos y ser humildes en la victoria? ¿Quién mejor que los padres de familia para consolar a sus hijos frustrados por la derrota?
4. Algunos futbolistas reconocidos pueden ser ejemplo de trabajo, esfuerzo, constancia, perseverancia y fuerza. Conocer un poco de sus vidas y enseñárselas a los niños ayuda a moldear sus personalidades y a construir sus sueños.
5. El Mundial es una oportunidad para rescatar lo bueno y lo bello del fútbol: valores, trabajo en equipo, esfuerzo, sacrificio y unidad, para ponerlo al servicio de la familia y de la sociedad.



* Profesor investigador del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Hijos, ¡a las canchas!

La exposición de los hijos a tempranas edades a dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos ha fomentado en las generaciones más jóvenes actitudes de sedentarismo, aislamiento y obesidad.

Gotzon Toral, Angel Vicente e Irene García, autores del libro *Dejad que los niños y niñas jueguen: entrenamiento integral y comunicación positiva*, consideran alarmante el índice de abandono deportivo en edad escolar.

De acuerdo con la encuesta *Children in the City*, realizada por la Fundación Española del Corazón, la World Heart Federation y la Union of European Football Associations, el 85 % de niños y adolescentes entre los 5 y 17 años de edad no practican ni siquiera una hora de actividad física al día.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta situación incrementa los riesgos de sufrir enfermedades, impacta negativamente el rendimiento académico, puede provocar muerte prematura y disminuye la esperanza de vida.

Ante este panorama, vale la pena que todos los padres de familia incentiven y promuevan la práctica de algún deporte en sus hijos. Para ello, se sugieren algunas acciones:

1. Dar ejemplo, siendo constantes y disciplinados en la práctica de algún deporte.
2. Dar libertad a los hijos para que elijan el deporte que más les guste.
3. Acompañar a los hijos en la práctica del deporte. Esto no implica estar presentes en todos los entrenamientos, pero sí interesarse y asistir a los partidos o eventos importantes.
4. Exigirles a los hijos de acuerdo con sus capacidades y responsabilidades adquiridas. Presionarlos y tener expectativas por encima de sus capacidades podrá resultar contraproducente.
5. Hacer del deporte una ocasión para disfrutar y compartir en familia. ●



Cuidaremos de ti

Porque tienes especialistas de alto nivel a tu alcance

Médicos especialistas en cirugía de tórax

Cirugías de enfermedades que
comprometen a

- Pulmones • Tráquea • Esófago
- Estructuras de la pared torácica

CONVENIOS CON:

ASEGURADORAS Y PÓLIZAS
MEDICINA PREPAGADA
PLANES COMPLEMENTARIOS

Solicite su cotización: (1) 8617777 ext. 55350 – 55352
Km. 7 Autopista Norte, costado occidental. Chía – Cundinamarca.
www.clinicaunisabana.edu.co direccioncomercial@clinicaunisabana.edu.co



CLÍNICA
UNIVERSIDAD DE
LA SABANA

VACACIONES

seguras en familia

Por: Fernando A. Moreno*



Llegan las vacaciones y con ellas la finalización del año escolar o la culminación de un periodo, dependiendo del calendario que los hijos estén cursando (A o B). Normalmente, en esta época surge la pregunta: “¿cuál será el destino para unas vacaciones enmarcadas en la excelencia del servicio y la seguridad?”. Gran pregunta para una gran reflexión.

Las vacaciones son un periodo de encuentro familiar en el que se permite el descanso mental, emocional y físico después de un tiempo de esfuerzos en la búsqueda por cumplir grandes logros. Es por ello que una sensación de alegría se integra con la incertidumbre frente a los diversos riesgos a los cuales podrían enfrentarse, en esta maravillosa travesía de planear las vacaciones, la familia, los niños, los adolescentes, los jóvenes y el adulto mayor.

Planear las vacaciones implica analizar varios factores: el destino turístico, el alojamiento, los alimentos, el clima, el ambiente, la cultura, el presupuesto económico, las actividades por realizar, el medio de transporte, entre otros. Dentro de dicha planeación, las conductas irresponsables a la hora de tomar decisiones relacionadas con la conducción, el uso de dispositivos móviles, el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas alucinógenas pueden desencadenar en la familia y en la comunidad accidentes, lesiones y hasta la muerte de un familiar. Por eso es importante prevenir desde la planeación.

El análisis previo, al salir de vacaciones, deberá integrar los riesgos generados alrededor de temas aparentemente simples, como la revisión tecnicomecánica, el fraude por internet frente a ofertas turísticas falsas, la manipulación de alimentos, la creación de un plan de contingencia en caso de presentarse un accidente o la pérdida de un miembro de la familia; el transporte y la manipulación de mascotas; la prevención frente al impacto de las condiciones climáticas, así como las recomendaciones de seguridad para hijos frente a las múltiples situaciones que podrían presentarse durante el viaje.

Actores como la Policía Nacional de Colombia establecen una serie de iniciativas para las familias garantizando un espacio de esparcimiento y descanso sin accidentes, hurtos, robos y fraudes típicos del accionar delincuencia. Campañas como “Vacaciones seguras y en paz” se enfocan en establecer vínculos con la comunidad, con el objetivo de garantizar seguridad en las áreas urbanas, rurales y turísticas, para el desarrollo de un modelo de prevención y protección frente a riesgos.

Con la presencia de profesionales expertos de la policía de carreteras, del Grupo de Protección al Turista, la vigilancia por cuadrantes, la policía de infancia y adolescencia y los guías caninos, se lideran actividades para el apoyo y la concientización desde la familia para disminuir los riesgos.

Los periodos de vacaciones son los más esperados por las familias. Para disfrutar de un merecido descanso, nuestras competencias para el diseño de un modelo de seguridad integral deberán estar presentes y actualizadas.

A continuación, se proponen las siguientes recomendaciones para tener unas vacaciones seguras:

1. Para prevenir los robos residenciales y tener un hogar seguro:

- Hacer una valoración de riesgos físicos y estructurales de su hogar antes de dar inicio a su periodo de vacaciones.
- Identificar y conocer a los vecinos de su vivienda.
- No comentar sobre su periodo de vacaciones públicamente (por ejemplo, a través de las redes sociales).
- Informar sobre su ausencia a la policía cuadrante de su localidad.
- Cerrar las llaves de gas, acueducto, luz (bajar los tacos).
- Recomendar la supervisión de su vivienda a un vecino de confianza.
- Elaborar un directorio con los teléfonos de las entidades de apoyo: Policía Nacional, Cuerpo de Bomberos, Defensa Civil, Cruz Roja, ambulancias.
- No dejar en la vivienda objetos de valor.
- Elaborar un plan de acción en caso de prolongar sus vacaciones sin previo aviso ante su comunidad y su grupo familiar.

2. Para prevenir accidentes de tránsito:

- Realizar una revisión tecnicomecánica para garantizar el adecuado estado de su vehículo.
- Analizar el estado de las carreteras con el Instituto Nacional de Vías (INVIAS).
- Evaluar el comportamiento climático antes de salir de casa.
- Garantizar el adecuado descanso del conductor, con el fin de evitar microsueños mientras conduce.
- Valorar previamente el estado salud del conductor.
- Desarrollar un plan de viaje, con la identificación de puestos de alimentación, estaciones de gasolinas y montañas.
- Hacer uso del cinturón de seguridad.

- Ubicar adecuadamente (de acuerdo con las normas de seguridad y de tránsito) a los hijos y demás pasajeros del vehículo.
- No consumir licor ni drogas antes de conducir o durante el trayecto.

3. Para evitar ser víctima de fraude en la adquisición de planes turísticos por internet

- Verificar la legalidad de los oferentes.
- Verificar la información otorgada sobre la oferta (fotos del lugar, el precio, locación, etc.) con otras entidades del turismo.
- Utilizar operadores turísticos legalmente constituidos para ofrecer servicios turísticos nacionales o internacionales.

4. Para estar seguros en los hoteles y las piscinas

- Conocer e identificar el marco normativo vigente que el sector hotelero debe ofrecer a los visitantes y garantizar la prevención y protección integral a los huéspedes.
- No dejar solos a los niños, sin la compañía y supervisión de un adulto responsable.
- Analizar las dimensiones físicas de las piscinas, teniendo en cuenta nuestras competencias como bañistas.
- No consumir licor, drogas, bebidas ni alimentos alrededor o dentro de las piscinas.
- Identificar la presencia de personal calificado (salvavidas).

5. Para estar seguros en los centros comerciales

- No descuidar a los hijos o adultos mayores.
- No descuidar sus objetos personales.
- Llevar a los niños de la mano.
- No jugar en las escaleras eléctricas.
- Analizar los puntos de uso de cajeros.
- Estar alerta ante el *modus operandi* de extraños.

6. Para estar seguros en las terminales de transporte aéreo o terrestre

- Comprar los pasajes en puntos de venta legalmente autorizados.

- Comprar alimentos en puntos de venta legalmente autorizados.
- Verificar el estado de vigencia de los alimentos.
- Definir los puntos de encuentro en caso de una emergencia.
- Llevar los documentos de identidad (en el caso de los menores de edad, verificar que estén vigentes).
- Portar una placa de seguridad con información para casos de emergencia (contacto de un familiar, tipo de sangre, EPS).

7. Para estar seguros en los escenarios culturales, teatros o cines

- Identificar salidas de emergencia y punto de encuentro.
- Identificar la señalización del lugar, en caso de una emergencia.
- Identificar los equipos de detección y extinción de incendios.
- Identificar el grupo de brigadistas asignado para la atención de emergencias.

8. Para evitar intoxicación por consumo de alimentos

- Revisar la fecha de vencimiento de los alimentos.
- Identificar la calidad del agua de la ciudad/región y del lugar de hospedaje.
- Identificar las condiciones físicas y de salubridad de los restaurantes, casinos, tiendas y demás puntos de venta de alimentos.

Finalmente, vale la pena recordar que la seguridad de los hijos es responsabilidad de los padres. Además de las recomendaciones mencionadas, una comunicación constante, sincera y clara con los hijos es la mejor forma de garantizarles a ellos unas vacaciones seguras y felices. ●

* Ingeniero eléctrico, especialista en Gerencia de Mercadeo, en Control Interno y en Alta Gerencia, magíster en Seguridad y Defensa Nacional. Docente universitario y diseñador de sistemas de gestión en seguridad integral “prevención & protección” en niños y adolescentes.

Consultorio de Asesoría Personal y Familiar

La construcción de una familia en armonía exige **esfuerzo, dedicación** y una **guía experta**

DESAFÍOS

- Asesoría matrimonial y de noviazgo
- Construcción de relaciones exitosas y sólidas
- Ansiedad, estrés, miedos, depresión y sentido de vida
- Planificación familiar natural
- Restauración de relaciones de pareja y familiares
- Afectividad, autoestima y madurez
- Sexualidad
- Dolor y duelo
- Manejo de la economía familiar
- Asesoría para familias de pacientes con enfermedad mental y/o crónica

Instituto de La Familia

Lugares de atención:

- Carrera 69 # 80 – 45, Piso 2, Oficina 205
- Instituto de la Familia, Edificio E2 primer piso, Universidad de La Sabana – Chía
- Clínica Universidad de La Sabana

Línea de atención y citas:

Celular: 315 3079039

PBX: (1) 8615555 – (1) 8616666 ext 43200

Horario: lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



Si vives fuera de Bogotá , agenda tu cita para ser atendido via Skype.

Más información:

instituto.familia@unisabana.edu.co

www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia/



Universidad de
La Sabana

UN BUEN COMIENZO para un buen futuro

En los preescolares y colegios de Aspaen, la educación personalizada está al servicio de nuestros estudiantes, pues se considera que cada uno de ellos es único y está abierto al mundo y a las personas. Nuestras instituciones bilingües están respaldadas por Cambridge International y promueven una constante renovación curricular. Ofrecemos una educación de calidad, basada en la excelencia académica y personal, que prepara a nuestros estudiantes para servir a la sociedad, contando con la familia como primer escenario para la formación.

www.aspaen.edu.co

	Barranquilla	Bogotá	Bucaramanga	Cali	Cartagena	Manizales	Medellín	Neiva
Preescolares mixtos								
Colegios femeninos								
Colegios Masculinos								

Barrancabermeja



Administrados



Aspaen

C O L O M B I A