

Número 39  
mar - may de 2018  
ISSN 1794-502x

# Apuntes de familia

Adolescencia y pre-  
adolescencia, el reto  
de forjar la vida

Adopción:  
engendrar con  
el alma en el corazón

Vivir el duelo como  
una experiencia de  
crecimiento

# Amor,

el mejor tratamiento

# OFERTA CURSOS

## INSTITUTO DE LA FAMILIA

### Cursos virtuales

# 2018

#### Teoría general del matrimonio

- Consentimiento conyugal.
- Validez, convivencia y plenitud del matrimonio.
- Fases del amor conyugal.

#### Educación de la afectividad y sexualidad en la familia

- Análisis desde la Antropología de la sexualidad humana.
- Responsabilidad social de un asesor de familia.

#### Embarazo adolescente

- Demografía, factores determinantes y consecuencias socioeconómicas de la fecundidad adolescente.

#### Autoestima y relaciones interpersonales

- Análisis, identificación, estructura básica, tipos e incidencias de la autoestima.

#### Padres y Madres ¿Cuestión de poder?

- Significado de paternidad y maternidad como construcción social, dinámica de poder y la realidad del hijo.

#### Formación Ciudadana en contexto de la vida cotidiana

- Actividades de contribución de ciudadanía desde la perspectiva del cine como herramienta pedagógica.

#### Diplomado en Familia

- Educación familiar: importancia en el desarrollo y crecimiento armónico de cada familia y de cada persona en particular.

#### Neurociencias aplicadas a los vínculos familiares

- Investigación del sistema nervioso y el cerebro en su relación con los vínculos familiares.

#### Coaching en Equipos de Familia

- Coaches familiares que sepan acompañar a las familias en la consecución de su proyecto de vida.
- Adaptación a los cambios de relaciones armónicas.

## CONTENIDO



En la fotografía:  
Dora Alicia Soto León, Ana Sofía León

**Portada**  
**Amor**  
el mejor tratamiento

Editorial	2
Conocerse para educar en el amor	4
Ser "un nosotros"	6
¿Castigos o consecuencias?	8
Orientaciones para padres de familia	
Adolescencia y pre-adolescencia, el reto de forjar la vida	10
Adopción: engendrar con el alma en el corazón	12
<b>Amor</b>	<b>16</b>
el mejor tratamiento para el paciente con demencia	
Regulación emocional, estrategias para lograrlo	22
Videojuegos para aprender, entrevista a Gonzalo Frasca	26
Vivir el duelo como una experiencia de crecimiento	28
¡Cero estrés!	34

**171.000**  
**EJEMPLARES**  
más la suscripción digital

Suscríbese 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](http://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

Ángela Rocío Acero, Paulo Daniel Acero, Lina María Acuña, Ilva Alfonso, Cristian Conen, Gonzalo Frasca, Adriana Guzmán, Gigliola Nuñez, María Clara Quintero, Beatriz Sánchez, María Susana Sarmiento, Paola Sarmiento, Ruth Janeth Sarmiento, Claudia Varón, Claudia Venegas

#### Coordinación editorial

María Camila Gil Barragán  
[maria.gil6@unisabana.edu.co](mailto: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](http://www.unisabana.edu.co)

#### Suscripción digital:

[www.pasalapagina.com](http://www.pasalapagina.com)

[www.revisterovirtual.com](http://www.revisterovirtual.com)

Busque: Apuntes de Familia

#### Correo electrónico

[apuntesdefamilia@unisabana.edu.co](mailto:apuntesdefamilia@unisabana.edu.co)

#### Diseño de portada

Miguel Gerardo Ramírez  
Kilka Diseño Gráfico

#### Corrección de estilo

Irina Florian

#### Diseño, diagramación e infografía

Kilka Diseño Gráfico

#### Fotografías

Shutterstock Photos  
Kilka Diseño Gráfico  
Juan Gabriel Castro

#### Impresión

Casa Editorial El Tiempo

**Fe de erratas:** ofrecemos disculpas a nuestros lectores porque en la edición anterior se omitió el párrafo inicial del artículo 'Para una cultura de la paz: educar para la paz', ubicado en las páginas 8 y 9. A continuación copiamos el párrafo faltante: Es de destacar el amor de los colombianos por sus hijos. El Papa Francisco, en su viaje de regreso a Roma luego de su reciente visita a Colombia, destacó que un pueblo que a su paso por las calles del país le mostró a sus hijos como su mayor tesoro, es "un pueblo que tiene futuro".



Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana



@IFAUnisabana

# Todos por el amor



Ana Margarita Romero de Wills  
Directora  
anarc@unisabana.edu.co  
@ani\_romerowills

¿Qué es el amor? Mucho se habla de esta realidad que vivimos, según Oliveros Otero este es el núcleo clave para las relaciones familiares. Sin embargo, nos lleva a preguntarnos ¿será que es así?, ¿será que efectivamente el amor es, actualmente, el centro de las relaciones humanas?, ¿Qué hace que en muchos hogares haya violencia, que se maltrate a los niños indefensos, que eliminemos -antes de nacer- a los que no pueden hacer nada al respecto, que aumenten los divorcios y que esté en curso una ley que aprueba la eutanasia en niños que sufren enfermedades incurables sin tener la oportunidad que sus familias los abracen con el máximo amor que podrían ofrecerle? o el caso de un sinnúmero de abuelitos abandonados por sus propios familiares.

¿Será que necesitamos reflexionar sobre qué se entiende por amar? implica *entregarse, darse*; que se piense más en el **otro** que en sí mismo, que el **yo** quede superado por el bien de la persona amada. El amor, es llegar hasta el final, con todo lo que ello implica: con el dolor, el sacrificio y la aceptación de quien tiene enfermedades o limitaciones, porque recibe más quien se da hasta el extremo por otros.

El amor se produce gracias a la interacción de la inteligencia, la libertad y la voluntad, es por eso que caemos en un error cuando decimos que “*se nos acabó el amor*” porque el amor no se compra en un supermercado cuando se acaba; el amor es una decisión que hacemos y por la que trabajamos con actos de entrega cariñosa, sacrificios y renunciaciones.

De acuerdo con la profesora Charo Mariñas, el amor se da en varios niveles: por una parte, en los esposos cuando deciden unir sus vidas; en una relación interpersonal entre padres e hijos, entre hermanos, y también en la

relación metafísica cuando el hombre se encamina hacia el amor de Dios.

El amor no es un sentimiento, está lejos de ser esas estrellas que vemos en la etapa del enamoramiento o la necesidad de sentirme querido; el amor no se aprende por teorías sino que se experimenta en relación con el otro y **se transmite** en el deseo de querer lo mejor o el bien de la persona amada.

Entre los esposos, algunas formas de crecer en el amor son: aceptarse tal cual son, sin pretender cambiarlos, porque solo cada uno en su libertad tiene el control y cambia, porque es una decisión personal; cuidar los detalles, volverse experto en el otro, en sus gustos, en sus intereses, en sus necesidades; saber comprender y perdonar, apoyarse mutuamente, dialogar y **escuchar**.

Teniendo en cuenta la necesidad de escuchar como una forma efectiva de amar, vale la pena detenerse en esta complejidad que tantas dificultades trae en las relaciones interpersonales. Siguiendo las definiciones que utilizan Joseph O'Connor y Andrea Lages, usualmente nos quedamos en el plano de “*oír*” que consiste en grado más superficial de la escucha, porque podemos estar oyendo a un hijo adolescente, y a la vez estar haciendo otra cosa, pensando en esto y aquello, así que en realidad no le estamos prestando la atención debida. ¿Cuántos de nosotros hemos pasado por esta experiencia?. Hay otro grado un poco más avanzado que es “*escuchar a*”, por ejemplo cuando el conyugue nos dice algo y nosotros activamos algún recuerdo o lo relacionamos con alguna experiencia o algo que pensamos y creamos un dialogo interno, estamos escuchando con respecto a nuestra experiencia y no con relación a lo que me están diciendo. La recomendación es lograr una “*escucha consciente*” que implica un mínimo dialogo interior que permite encontrar lo que el conyugue o el hijo quiere decir.

Para amar más y mejor, comencemos por escucharnos sin juicio, detectando lo que el otro necesita de nosotros. ●

# ¿Adictos a la tecnología?

Adam Alter, profesor universitario, conferencista y autor del *best seller Irresistible*, plantea una serie de preguntas con el fin de ayudar a las personas a identificar si tienen una adicción a la tecnología.

Algunas de las preguntas que plantea son:

- ¿Con qué frecuencia se da cuenta de haber pasado más tiempo en Internet del que pretendía?
- ¿Con qué frecuencia se quejan las personas a su alrededor del tiempo que dedica a Internet?
- ¿Con qué frecuencia revisa el correo electrónico?

- ¿Con qué frecuencia se ven afectadas sus horas de sueño nocturno por el uso de Internet?
- ¿Con qué frecuencia se repite a sí mismo: “Solo un rato más...”, cuando navega en Internet?

Más allá de los puntajes que puedan obtenerse de la prueba, vale la pena evaluar de forma consciente el uso que se le da a los medios de comunicación digital en la vida personal, el tiempo que se invierte navegando en Internet y el lugar que ocupan los medios digitales en la vida diaria.

Un uso consciente, responsable y moderado de las tecnologías de la información puede prevenir la adicción a la tecnología.



## ¡Hay más alegría en dar! Lo confirma un estudio científico

Un estudio realizado en Alemania demostró que la generosidad hace más felices a las personas.

Los resultados de la investigación titulada “Una conexión neuronal entre la generosidad y la felicidad” evidenciaron que los pensamientos y los actos generosos activan zonas del cerebro vinculadas con el sentimiento de felicidad. Según el estudio, el simple hecho de pensar en una acción generosa y compartirla produce una unión temporal parietal en el cerebro que predispone a la persona a ser, efectivamente, más generosa, aun cuando la generosidad tenga un coste personal (por ejemplo, dejar de comprar algo que quería a cambio de compartir sus recursos con otra persona).

Este estudio recuerda la importancia de poner en práctica la virtud de la generosidad y reafirma que, a través de esta, se puede contribuir con la construcción de un mundo más feliz.

## “Cátedra de Familia”: un espacio virtual de formación

“Cátedra de Familia” son conferencias virtuales organizadas por el Instituto de la Familia en las que un experto invitado, nacional o internacional, aborda alguna temática importante relacionada con la familia.

Los interesados podrán participar en este espacio de formación sin costo alguno los últimos jueves de cada mes, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m. a través de sus computadores o dispositivos móviles.

A fin de conocer más información sobre la “Cátedra de Familia”, siga las redes sociales del Instituto de La Familia.

Las fechas de las próximas sesiones son: 26 de abril, 31 de mayo, 28 de junio, 26 de julio, 30 de agosto, 27 de septiembre, 25 de octubre y 29 de noviembre.





# CONOCERSE

## para educar en el amor

Por: Claudia Venegas\*

La paternidad o la maternidad es una misión que debemos alimentar con grandes dosis de alegría, perseverancia, esperanza y humildad, pues nos exige pasar por diferentes niveles de crecimiento en el amor; niveles que solo se alcanzan si estamos dispuestos a desacomodarnos y a explorar lo desconocido. El deseo de comprender a nuestros hijos es un buen comienzo para aprender a desacomodarnos.

Otro paso importante será saber que nuestra labor como padres va más allá de impartir normas y hacer que nuestros hijos presenten conductas asertivas en la sociedad; cuando los padres asumimos que la educación es simplemente instruir, podemos llegar a sentirnos desorientados y sin fuerzas frente a ciertas conductas de nuestros hijos.

Es por esto que las lecturas especializadas en educación, así como la formación continua, deben ser el alimento que nos mantenga y nos ayude a responder a la tarea que se nos ha encomendado.

No obstante, debemos tener claro que cada familia y cada miembro son únicos e irrepetibles y, por tanto, lo que logremos aprender debemos adaptarlo a la realidad que vivimos. De lo contrario, terminaremos por buscar respuestas o fórmulas mágicas que dejan de lado las reflexiones que verdaderamente nos importan y nos impulsan a adentrarnos en la bella tarea de ser padres.

El objetivo de nuestra misión es guiar a los hijos por la ruta de la felicidad con la certeza de que son ellos, al final, quienes tomarán la decisión de seguirla o no.

Por lo tanto, nuestra misión fundamental es formar en el amor; hacerlo nos permitirá descubrir el verdadero sentido de la educación que debemos aportarles. Una formación integral que no es unilateral (de padres a hijos), pues nosotros también nos vemos implicados en nuevos aprendizajes que nos permiten madurar y realizarnos como personas.

Ser padres hace que tengamos un trabajo personal constante, en el que cada día debemos estar abiertos a conocer y aprender de las situaciones que se van presentando en el diario vivir con nuestros hijos, quienes traen un “manual de instrucción personalizado” que solo puede leerse si sabemos la clave de amor que le corresponde.

A fin de descubrir su clave de amor debemos conocerlos y conocernos. Observar nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos nos ayudará a reconocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades como padres. Luego de hacer este viaje al interior con caridad, honestidad y esperanza, *se debe comenzar* a buscar, sin tardar, las estrategias que nos llevarán a superar las limitaciones y a reforzar las habilidades que nos facilitan la labor de ser padres.

Observarnos a nosotros mismos requiere, inicialmente, aceptar lo que somos, valorar nuestras cualidades y tener la esperanza de que podremos cambiar y hacer pequeños esfuerzos diarios que, al final, terminarán por ser nuestra gran victoria personal.

Para emprender este viaje interior debemos adentrarnos en nuestra historia personal, en la manera en que nos comunicamos con los otros y en las virtudes que realmente practicamos.

Es posible que nuestra historia personal influya de manera positiva o negativa en nuestros pensamientos y conductas al momento de formar a nuestros hijos. Si observamos que nuestra historia interviene de manera negativa en la educación familiar, es necesario reflexionar y descubrir lo

que nos hace daño y a quiénes o qué debemos perdonar, pues esto permitirá liberarnos de la carga que nos limita en el propósito de formar a nuestros hijos de forma sana.

De la historia personal se desprenden las respuestas a las otras reflexiones que emprenderemos en este viaje interior. Mirar cómo nos comunicamos con los demás nos permitirá verificar si establecemos una comunicación asertiva; si sabemos expresar de manera clara y precisa lo que pensamos y si verdaderamente interpretamos —sin juicios de valor— lo que se nos quiere comunicar.

La comunicación es un arte que debe practicarse diariamente, pues nos facilitará entablar mejores relaciones con nuestros hijos y seres queridos. Reaprender y cambiar viejos hábitos comunicativos podrá rejuvenecernos y transformarnos, nos llevará a encontrarnos con nuevos significados y nuevas maneras de expresar lo que pensamos y sentimos.

Finalmente, hacer una evaluación de las virtudes nos llevará a reconocer aquellas que forman parte de nosotros y aquellas que nos cuesta integrar en nuestro diario vivir.

Este viaje al interior propiciará un trabajo personal que posiblemente va a influir en nuestros hijos, pues el testimonio tiene más valor que las palabras. De este modo, sin darnos cuenta, ellos entrarán en ese mismo camino de perfeccionamiento interior. ●

\*Psicóloga, magíster en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia del Instituto de la Familia, Universidad de La Sabana. Coordinadora de formación de la Fundación Ser Fraternal.



A continuación, se presentan algunas preguntas orientadoras.

#### **Reconocimiento personal:**

- ¿Quién soy yo?
- ¿Qué dicen los otros de mí?
- ¿Qué me gustaría cambiar de mí?
- ¿Qué me agrada de mí?
- ¿Me acepto como soy?
- ¿Qué aspectos de mi historia familiar influyen, de manera positiva o negativa, en la formación de mis hijos?

#### **Comunicación asertiva:**

- ¿Qué opinan los otros de mi manera de comunicarme?

–¿Percibo que los otros comprenden mis mensajes?

–¿Juzgo a mi interlocutor?

–¿Tengo conflictos frecuentes cuando busco dar a conocer mi punto de vista?

–¿Qué estoy haciendo para mejorar mis relaciones con los otros?

–¿Escucho sin interrumpir a mi interlocutor?

#### **Virtudes**

–¿Qué virtudes creo que son importantes para la formación de mis hijos?

–¿Practico dichas virtudes en mi entorno laboral y familiar?

–En caso de no hacerlo, ¿qué estrategias puedo utilizar para interiorizarlas y hacerlas parte de mi cotidianidad?

# Ser “un nosotros”

Ser cónyuges implica vivir en modo "nosotros", integrando los modos "mío" o "tuyo", sin absorber la individualidad personal.

Por: Cristian Conen\*

Hoy los invito a reflexionar acerca de la realidad inédita que implica ser casado, cónyuge, vivir el matrimonio.

Se sabe que no casa un papel, una libreta, una ceremonia o una autoridad civil o religiosa, sin perjuicio de la exigencia de estos elementos para la validez legal civil o canónica de un matrimonio. Casa, esposa o conyuga una medida de entrega de sí que realizan libremente un hombre y una mujer; en otras palabras, casa un acto voluntario, libre, bilateral de donación “total” en tanto varón y mujer; casa la entrega personal concretada en el instante del consentimiento matrimonial.

Ser cónyuges implica trascender la singularidad personal que cada uno es individualmente, y la dualidad de la pareja que caracteriza el noviazgo para constituirse en una nueva manera de ser y actuar, como equipo, conjunción unidad, uni-dualidad; en fin, como un único nosotros.

En efecto, constituirse un hombre y una mujer en matrimonio implica para ellos inaugurar una nueva manera de ser persona humana varón y mujer. Dos personas independientes en su obrar y decidir (cuando eran solteras y en relación empática durante el noviazgo) inician, a partir de la entrega de sí realizada al casarse, una manera de ser en comunidad cuyo logro en plenitud requiere de tiempo y esfuerzo a través de acciones continuas de amor.

Ser cónyuges implica funcionar en modo “nosotros” integrando los modos “mío” o “tuyo” y sin absorber la individualidad personal. Los esposos son un “único nosotros”, y esta nueva identidad debe manifestarse en un decidir y un obrar conjunto con respecto a la dimensión complementaria sexuada de sus personas (la masculinidad y la femineidad) que son la “materia prima” de la entrega de sí conyugal.





Ahora bien, lo anterior no significa afirmar que para cualquier decisión o para cualquier proyecto debe haber un acuerdo por consenso entre los cónyuges.

Lo específico del matrimonio es compartirse como varón y mujer de forma complementaria en la circunstancia vital cotidiana y en todo lo que se refiere a la procreación y educación de los hijos.

Luego, lo que los cónyuges deben consensuar a través de decisiones conjuntas —y funcionar así en “modo nosotros”— son las realidades vitales cotidianas asociadas a las relaciones íntimas, los métodos de regulación de la concepción, los modos de demostrarse afecto y aprecio, la educación de los hijos y las relaciones con ellos; asimismo, las cuestiones referentes a los horarios y la cantidad y calidad del tiempo compartido, la colaboración y la distribución de las tareas del hogar y el presupuesto familiar.

Hay, sin embargo, zonas de autonomía de cada cónyuge en lo que respecta a su vida profesional, religiosa, política, deportiva, recreativa y social (amistades), en las cuales no necesariamente (salvo opción voluntaria) deben los esposos funcionar en “modo nosotros” como consecuencia de ser cónyuges.

Cabe aclarar también que esas zonas de autonomía vital de los esposos no son absolutas, sino relativas. En otras palabras, todo lo que queda comprendido en aquellas zonas de autonomía pero que repercute en la vida del otro cónyuge o de los hijos debe ser vivido por los esposos consensualmente según el “modo nosotros”. Por ejemplo, cuando se trate de cuestiones que puedan influir de modo importante sobre el modo de vivir o trabajar del otro cónyuge o de los hijos, o cuando pueda cambiar de manera significativa el estilo de vida de la familia (cambio de lugar de residencia por motivos profesionales, viajes laborales continuos que invaden el tiempo familiar, asuntos relacionados con la religión y la filosofía de vida, inconveniencia de algunas amistades de los cónyuges en relación con los hijos, forma y tiempo de dedicación a un *hobby* o a un deporte, etc.).

El método para funcionar en modo “nosotros” o como unidad (comunidad) es la comunicación y la

amistad. Comunicar significa hacer algo propio común y en el matrimonio, “ese algo” es fundamentalmente la propia intimidad de cada cónyuge, es decir, sus pensamientos, sentimientos y decisiones. Una persona puede hablar mucho sin comunicar verdaderamente algo, porque la comunicación supone una apertura, un abrirse al otro cónyuge para hacerlo partícipe de su intimidad personal en tanto varón y mujer. Esa comunicación en la intimidad se promueve y actúa con la amistad de los cónyuges. Pasar buenos momentos juntos, compartir un deporte, un hobby u otra actividad compartida gozosa, consolida el nosotros conyugal.

El tema de la comunicación y la amistad son clave en el matrimonio, a tal punto que puede afirmarse que la calidad de la vida conyugal depende de la calidad de su comunicación y amistad. Todo lo que no se comunica no se comparte. Si “ser cónyuges” es ser un “único nosotros”, a mayor comunicación y amistad entre los esposos, es decir, a mayor puesta en común de lo íntimo y de los momentos compartidos, habrá un “nosotros” más rico; y a menor comunicación y amistad, un “nosotros” más pobre.

En otras oportunidades he destacado la urgencia e importancia de entusiasmar a los jóvenes con el matrimonio. Ser matrimonio, es decir, ser en “modo nosotros” ofrece una posibilidad de gozo mayor que otros tipos de unión y relación porque permite asemejarnos al modo de ser de Dios.

Quizás la novedad más revolucionaria del cristianismo es la revelación de que Dios es familia: tres personas distintas aunque iguales en su naturaleza divina, son y viven como una amándose; es decir, como comunidad de amor. El modo “nosotros” es la lógica del ser de Dios. Si estamos llamados a asemejarnos a Dios Trino para participar juntos eternamente de su gozo, uno de los caminos es constituir comunidades de amor matrimoniales.

Como afirma el presbítero Luis Albóniga, en tanto las personas humanas somos imagen de Dios, nuestra vocación más profunda es “familia-rizar” el mundo al fundar comuniones de amor. ●

\*Abogado, Doctor en Derecho Matrimonial, Profesor e investigador del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.



# ¿Castigos o consecuencias?

## Orientaciones para padres de familia

Por: Gigliola Nuñez\*

Desde el momento en que recibimos la noticia que seríamos padres emprendimos un viaje lleno de emociones. Ninguno de nosotros venía con el manual de instrucciones o con un estudio previo frente a cómo desempeñarnos en este rol. Dentro del equipaje solo llevábamos la buena voluntad de querer hacer lo mejor por nuestros hijos. Sin embargo, esta intención se puede ver derrumbada cuando tenemos que afrontar los retos de la crianza; es ahí cuando hacemos uso de estrategias que impiden el sano desarrollo emocional de nuestros hijos, como por ejemplo, los castigos.

Los castigos, las amenazas, las represalias y los golpes, hacen parte de los métodos más usados en la crianza, y la razón por la cual se utilizan con tanta frecuencia es porque se han aprendido a través de la historia y porque se considera que dan resultados a corto plazo. **Sin embargo, es importante recordar que no todo lo que da resultado es lo mejor para nuestros hijos.** Por eso, este tipo de prácticas de crianza nunca deben ser una opción.

Hay estudios<sup>1</sup> que demuestran que los niños que son castigados tienen mayor probabilidad de hacer uso de la violencia como mecanismo de

1 Gershoff, E. T. (2008). Report on Physical Punishment in the United States: What Research Tells Us About Its Effects on Children. Columbus, OH: Center for Effective Discipline.



resolución de conflictos. También que pueden estar en mayor riesgo de ser abusados o de ser los agresores en su relación con los demás.

Adicionalmente, existen cientos de estudios neurológicos que avalan que, si el niño no se siente cómodo, seguro y protegido, su cerebro activará el modo de supervivencia y bloqueará la entrada de nuevas informaciones. Por lo tanto, el mensaje que le enviamos a nuestros hijos frente al mal comportamiento no se podrá comprender y procesar por el miedo y dolor asociado al castigo.

Por el contrario, **algunas personas piensan que la única opción que les queda, diferente al castigo, es ser permisivos; sin embargo, esto es tan dañino como el uso de los castigos.** La permisividad le enseña al niño que puede obtener lo que desee o que los demás deben ocuparse de sus deberes porque se siente incapaz de ser responsable.

Una herramienta de disciplina para que los niños aprendan a asumir con responsabilidad sus decisiones es permitirles que asuman las consecuencias de estas. Sin embargo, a veces disfrazamos los castigos llamándolos consecuencias. Esto sucede cuando queremos que los niños “paguen” por el error cometido, haciéndolos sentir mal, cargando la respuesta de dolor o humillación.

Por ejemplo: cuando tu hijo no hace la tarea, y tú decides que la consecuencia será lavar los platos o que no vea su programa de televisión favorito. Ninguna de estas dos respuestas son consecuencias de “no hacer la tarea”.

Una consecuencia lógica debe estar **relacionada** con la acción; debe ser **respetuosa, razonable** (tanto para el niño como para el adulto) y debe ser **revelada** con anticipación, para que el niño conozca anticipadamente la consecuencia de su acción al tomar la decisión.

Por ejemplo: No hace la tarea. Entonces, al llegar al colegio deberá ir a primera hora a un salón designado para ponerse al día.

Sin embargo, aunque los niños asuman las consecuencias de sus decisiones esto no siempre garantiza que cambiará su comportamiento o que solucione la causa del problema. Para ir más

allá de las consecuencias debemos enfocarnos en soluciones.

Para esto es importante que nos preguntemos ¿qué resultado obtendremos si invitamos a nuestros hijos a enfocarse en soluciones con el ejemplo de no hacer la tarea?. Notaremos que las alternativas se amplían para resolver el conflicto y aprender juntos de la situación.

Además de enfocarse en soluciones, existen otras estrategias basadas en Disciplina Positiva que nos ayudan a corregir sin herir:

**El primer paso somos nosotros mismos:** conocernos, cuidarnos (alimentarnos saludablemente, hacer ejercicio, etc.) y ser más conscientes de nuestras reacciones emocionales. En la medida que nos sintamos bien tendremos mayor posibilidad de sortear los desafíos que se nos presenten en la crianza.

**Respeto mutuo:** amar a los hijos de forma incondicional, con sus fortalezas y sus puntos por mejorar; siendo claros con los límites, sin negociar las cosas que son importantes para nosotros.

**Tiempo fuera positivo:** para volver a la calma y de esta manera poder acceder a nuestro cerebro racional y abordar la situación de manera asertiva. No intentemos resolver nada en medio de un ataque de furia o una pataleta, lo único que conseguiremos será intensificar la mala conducta.

**Validar las emociones:** un niño que se siente escuchado y tenido en cuenta tiene mayor apertura a la escucha y a resolver conflictos.

**Corregir la acción sin tocar al ser:** dirigirnos respetuosamente a la acción. Por ejemplo: “no está bien azotar las puertas cuando estás molesto” en lugar de decirle “eres un grosero, mereces que te encierre”.

**Errores, oportunidades de aprendizaje:** podemos aprovechar los errores y los desafíos como una oportunidad para construir y desarrollar habilidades para la vida en nuestros hijos. Una vez estén calmados, podemos hacer preguntas de reflexión que los inviten a reconocer el error y proponer soluciones. ●

\* Entrenadora líder de Disciplina Positiva, autora del libro Educando con Propósito.



A photograph of three teenagers standing side-by-side, smiling. On the left is a girl with curly hair wearing a blue sleeveless top and pink pants. In the middle is a girl with short curly hair wearing a white t-shirt. On the right is a boy with short brown hair wearing a grey t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

# Adolescencia

## y pre-adolescencia, el reto de forjar la vida

Por: Lina María Acuña-Arango\*

10

Con frecuencia, cuando se oye hablar de la adolescencia no se suelen escuchar frases alentadoras. La confusión con la etimología que remite al verbo “adolescer” ubica a esta etapa de la vida en un contexto negativo. Incluso, algunos padres preferirían tener la posibilidad de retroceder el tiempo y tener de nuevo al dulce y tierno hijo o, por el contrario, dar un salto y encontrarse frente a un adulto con el que se pueda tener una conversación que no termine en discusión. Sin embargo, cuando se va a la verdadera raíz de la palabra se evidencia que *adolescente* se refiere a “la inclinación hacia la plenitud”.

Es por esto que la adolescencia merece ser vista como una de las etapas más apasionantes de la

vida. Es la etapa en la que la biología muestra una sincronía con la mente, y la cual requiere el desorden para finalmente encontrar el orden.

Si bien es cierto la adolescencia constituye una crisis, esta no es la primera ni la última del ciclo vital, y como toda crisis lo que exige es ser enfrentada.

¿Qué requieren los adolescentes? Acompañamiento, por parte de unos padres presentes y amorosos, así como por parte de profesores que muestren modelos interesantes e inspiradores que merezcan copiarse, lo que definitivamente facilitará que el tránsito hacia la vida adulta sea menos doloroso para ellos y más llevadero para los padres.



Compartir la vida con un adolescente exige comprender que se encuentra en el pico de su autoafirmación, proceso que empieza desde mucho antes pero llega a su culmen en la adolescencia. Esto se explica porque es el momento en el que se descubre con mayor conciencia la persona que se es; el adolescente se empieza a separar del núcleo compacto que es su familia para descubrirse como ser personal diferente a su padre, a su madre y a sus hermanos. Es el momento en el que su criterio debe tenerse en cuenta y por lo cual entra en conflicto, ya que muestra posturas y actitudes que chocan y desconciertan a los padres. Atravesar por ese periodo es fundamental a fin de que llegue la madurez, lo cual será la capacidad que tenga ese adulto de bajar la hipertrofia del yo y así estar en capacidad de encontrarse con muchos tú.

Es por esta razón que el adulto puede fracasar en intentar mostrar “el camino correcto” por medio de sermones que llevan a un mayor distanciamiento; es en ese momento cuando el ejemplo se convierte en el mejor interlocutor y el desafío que tienen los padres es ser coherentes, pues no hay situación que cobren más caro los adolescentes que la falta de coherencia de sus padres.

En esa búsqueda de identidad la opinión de los pares tiene un valor más importante, por lo que la verdadera amistad se convierte en un baluarte que permite incluso encontrar con mayor facilidad el

norte; en la actualidad, los adolescentes sí que carecen de amistades verdaderas.

Durante esta etapa de la vida se aprende la virtud de la esperanza, ya que los adolescentes están cargados de sueños, de sueños grandes; están deseosos de cambiar el mundo, valoran profundamente la justicia y son muy conscientes de su entorno. Es papel del adulto alentarlos en lo que se propongan y permitirles soñar, ya que solo así se plantearán un proyecto de vida grande (aunque para los padres parezca inalcanzable).

Es una realidad que, a causa de la inestabilidad producto de la búsqueda de sentido, los adolescentes son también más vulnerables, por tanto, el acompañamiento es fundamental. Ellos están esperando respuestas de los adultos (así parezca que no están muy de acuerdo); para ellos el criterio de los padres tiene un gran valor, de manera que es necesario sostener conversaciones abiertas y sinceras que les permitan percibir las propias vulnerabilidades y dificultades por las que se pasó a esa edad. Eso en definitiva permitirá una mayor cercanía.

La adolescencia es un momento fundamental en la formación, es el momento de forjar el futuro, de ejercitar la libertad con responsabilidad, en fin, es el momento para que la cometa inicie el vuelo más alto. ●

\*Médica con énfasis en salud pública, magíster en asesoría familiar y gestión de programas para la familia; experta en resiliencia y coaching personal, coach familiar.

## Para tener en cuenta:



- Aproveche los sueños de su hijo con el fin de motivarlo, eso le permitirá construir de manera progresiva su proyecto de vida.
- Si tiene discusiones con su hijo adolescente no se lo tome personal, probablemente el enojo o la rabia no es contra usted.
- Los hijos son más que las notas que obtenga en el colegio; es importante que sean buenos estudiantes, pero es más importante aún que sean buenas personas.
- Evite los juicios sobre su comportamiento, pensamiento o reacciones, esto facilitará una comunicación más abierta.
- Haga preguntas antes que dar respuestas; incluso si usted no conoce la respuesta será el comienzo para una búsqueda compartida.
- Recuerde que, como sostiene Juan Ramón García-Morato en *Crear, sentir, amar*: “Educar bien, es capacitar para que sepan amar lo amable y odiar lo aborrecible”.

*Pensamos que los niños deben ser protagonistas de su familia, deben tener la oportunidad de sentirse amados, de sentirse los más lindos, los más esperados, y tener a sus padres locos de amor por ellos.*

**Elena Martínez**

*Dar familia a un niño, y no un niño a una familia. Cada niño es una nueva historia de amor.*

**Mercedes Rosario de Martínez**

*Un padre no es el que da la vida, eso sería demasiado fácil, un padre es el que da el amor.*

**Denis Lord**

12

# ADOPCIÓN:

engendrar con el alma en el corazón

Por: Ilva Alfonso\*

El ser humano es un ser social por excelencia. Una de las formas en las que se manifiesta esta dimensión es cuando un hombre y una mujer deciden unir sus vidas en matrimonio, y uno de los fines de esa unión es la procreación de los hijos, quienes son el fruto del amor de esos padres.

Hoy en día, por circunstancias de la vida actual, muchos matrimonios se ven sorprendidos porque no pueden concebir naturalmente a sus hijos. En ese momento, comienzan a plantearse muchas preguntas que, en la mayoría de los casos, no tienen respuesta: ¿Por qué nosotros?, ¿por qué todos nuestros amigos y familiares sí han podido concebir? Con esta situación comienza una etapa un poco difícil de vivir, pero esto no significa que el mundo se haya acabado. Existe una opción absolutamente increíble que cambiará la vida de unos padres y de un niño para siempre: la adopción.

José López, en su libro *Cuando el hijo no llega. Manual para parejas infecundas*, plantea: “La adopción tiene que ser fruto del cariño de la pareja, de la capacidad de ofrecer ese amor que se tienen y que, hasta incluso, les desborda. Los seres humanos poseemos la capacidad de donación. Los padres que adoptan un niño o niña deciden donar sus vidas a un ser que, en ese momento, no conocen, de la misma manera que la pareja hace un supremo ejercicio de donación cuando están dispuestos a engendrar un nuevo ser al que, por cierto en ese momento tampoco conocen.” Más adelante, el autor continúa diciendo: “La adopción no es un acto unidireccional de acoger, sino que es bidireccional. Se acoge a quien se ofrece a ser adoptado.”

Antes de tomar la decisión de adoptar, los padres pasan por varias etapas: el duelo, la incertidumbre, las dudas, el agobio, la inseguridad, la ilusión, la alegría y la esperanza, necesarias para estar en capacidad de elegir el mejor camino. A simple vista puede parecer que la adopción es un proceso muy dispendioso y agotador, pero una vez se tiene al hijo en los brazos se olvidan todas las situaciones difíciles por las que se ha pasado y se reconoce que realmente valió la pena haber vivido el proceso.

La adopción implica un doble proceso: el de unos padres que adoptan a un menor como hijo, y el de un menor que adopta a unos adultos como padres. Este proceso afectivo y jurídico permite el desarrollo del sentimiento de filiación entre padres e hijo y el del sentido de pertenencia; como dice Levy-Soussan “Adoptar es criar a un niño que dará continuidad a la familia y que a través de la crianza va adquiriendo el sentido de pertenencia a esta familia”.

Esta es una de las razones por las cuales es importante saber que la adopción no es una obra de caridad, es el convencimiento propio de querer conformar una familia, una decisión que lleva a un compromiso —el cual durará toda la vida, así como el vínculo que se realiza con los hijos biológicos—; la adopción no llega por casualidad, es una decisión que se debe tomar con mucha calma, bajo ninguna presión y con una verdadera preparación, ya que recibir a un hijo es un acto que genera un lazo indisoluble.

El duelo por la imposibilidad de engendrar biológicamente un hijo debe ser totalmente sanado con el fin de ser capaces de asumir la maternidad y la paternidad adoptante como una manera diferente de concebir a un hijo.

Ahora bien, aunque la adopción genera muchas preguntas, la más frecuente es la siguiente: ¿Cómo se puede llegar a generar un verdadero vínculo de amor entre un padre, una madre y un niño que no estuvo en el vientre de su madre y llega de una forma diferente a su nueva familia?

La adopción permite establecer unos lazos tan fuertes en cuanto a la paternidad y maternidad como los que se establecen con el hijo biológico; la adopción es otra forma de conformar una familia en la que los hijos han llegado al núcleo familiar a partir de la decisión libre y voluntaria de unos padres de acoger a su hijo.

El niño debe sentirse deseado, querido y respetado en toda su realidad de ser humano. Esta decisión de los padres permitirá el desarrollo de la autoestima y de la seguridad que todo ser humano necesita. El niño que ha sido adoptado puede vincularse de una forma tal que no se diferencia del hijo que ha llegado a la familia biológicamente, pues lo que cuenta es el grado de convencimiento de los padres, el deseo inmenso de la maternidad y la paternidad.

En palabras de Karol Wojtyła, en su obra *Amor y responsabilidad*: “En el mundo de las personas, ni la paternidad ni la maternidad, se limitan a la función biológica de transmisión de la vida”.

En la adopción se llega a establecer entre padres e hijos un vínculo permanente que permite al niño sentir seguridad y apoyo por parte de su nueva familia.

Es de vital importancia que el nuevo miembro de la familia sea aceptado y querido por todos los miembros. El vínculo no se genera solo con los padres, se genera con los abuelos, con los tíos y con los primos, quienes son los que en primera instancia tendrán contacto directo con el niño.

Una vez realizados todos los trámites administrativos y aprobados por la entidad en la que se realizó el proceso, los

padres deben llenarse de mucha paciencia, hasta cuando llega uno de los momentos más esperados: la llamada.

Usualmente, se da en el momento menos pensado, pero llega. Es uno de los momentos más felices de la vida: en esa llamada informan sobre quién es el niño, el sexo, la edad, el peso y las condiciones de salud, y les notifican el día en que recibirán a su hijo. Desde ese instante los nuevos padres no vuelven a dormir, puesto que son muchas las preguntas que surgen en esos días previos a la entrega: ¿A quién se parecerá?, ¿cómo serán sus ojos?, ¿cómo será su sonrisa?, ¿cómo serán sus manitos?, ¿estará bien?.

Llega entonces en definitiva el *encuentro*: pero, ¿cómo describir ese momento? En realidad, es indescriptible. Una vez se tiene al hijo en brazos no hay lugar a dudas: ese es el hijo más anhelado, esperado, soñado y amado del mundo.

El vínculo es inmediato, a partir de ese momento nadie puede arrebatarse ese hijo de los brazos de sus padres. Una vez lo reciben parten a su hogar llenos de una alegría inmensa, dispuestos a entregar su vida y todo el amor posible a ese hijo tan anhelado.

Ahora bien, es de vital importancia no ocultar al niño su adopción. Como padres es natural pensar que el hijo va a sufrir y quisiéramos evitar cualquier tipo de dolor, pero justamente por ese motivo debe conocer la verdad (y tiene el derecho).

Será muy complejo que en alguna de las etapas de su vida, bien sea su infancia, o bien en su adolescencia o en su adultez, se entere de esta realidad no por sus padres, sino por personas extrañas a él. Esta revelación generará mucho dolor, especialmente si la persona que lo dice no tiene el mínimo respeto por la dignidad e intimidad del niño.

Por tanto, se recomienda hablar del tema desde la más tierna infancia con mucho amor y naturalidad; para esto, los encargados de hacerlo son específicamente los padres del niño.

Uno de los momentos más propicios es cuando el niño pregunta: “¿Cómo vienen los niños al mundo?” O, cuando ve a una mujer embarazada y pregunta: “¿Por qué tiene la barriga grande?”, “¿yo estuve en tu barriga?”.

Estas son las preguntas más frecuentes y la oportunidad para hablar con el hijo con total sinceridad y tranquilidad, y expresarle que él no estuvo en el vientre de su mamá pero sí en la mente y en el corazón de sus padres desde el momento en que tomaron la decisión de adoptarlo. Una frase que recomiendo mucho es: “Tú fuiste elegido, y fuiste engendrado con el alma en el corazón de tus padres”.

Es muy importante decirle que llegó a su familia de una forma diferente, no por altruismo, ni por generosidad o solidaridad; llegó por el deseo de unos padres de tener un hijo, de criarlo y de amarlo ¡hasta el infinito y más!.

Es muy probable que este hijo pregunte por su madre biológica, o por sus padres biológicos; no hay que temer. Siempre se debe hablar de ella con mucho respeto y amor. Por alguna circunstancia de la vida ella no pudo quedarse con su hijo, pero le concedió el don más grande que una persona pueda tener: la vida. Lo primordial para ella fue respetarle la vida y gracias a ese acto de amor sublime y de mucha valentía otros padres que biológicamente no lo pudieron concebir ahora lo reciben como el don más preciado. Solo se puede estar inmensamente agradecido con Dios y con quienes colaboraron para que esa vida fuera respetada, cuidada y amada.

Todo ser humano merece vivir porque cada uno de nosotros tiene una misión muy importante que cumplir en la vida. ●

## Referencias

- López Guzmán, J. (2008). *Cuando el hijo no llega. Manual para parejas infecundas*. Alcalá La Real: Ed. Formación Alcalá.
- Mirabent, V., & Ricart, E. (2012). *Adopción y vínculo familiar: Crianza, escolaridad y adolescencia en la adopción internacional*. Barcelona: Herder Editorial.
- Wojtyła, K. (2009). *Amor y responsabilidad* (4ª ed.). Madrid: Ed. Palabra.

\*Madre adoptante y esposa; Magíster en sexualidad y defensa de la vida humana; Magíster en Matrimonio y Familia. Miembro fundador de la Fundación de ética y bioética Colombiana. Docente del Instituto de La Familia, de la Universidad de La Sabana.



# 10 MITOS sobre la Adopción

Al cierre de 2017, casi 15 mil menores habían sido declarados en vulneración de derechos, 6.367 en grado de adoptabilidad y 3.775 dentro de tiempos legales para definir su situación jurídica. Esto da cuenta no sólo del interés que existe sobre la adopción, sino de las enormes necesidades que hay de propender por el mejoramiento y conocimiento de los procesos que se surten en Colombia.

Por: Adriana Patricia Guzmán de Reyes\*

Según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, se calcula que cada mes ingresan 2.000 niños más al sistema. Además, como consecuencia del posconflicto se espera que la cifra aumente.

Es por ello, que Apuntes de Familia quiere hacer referencia a los mitos más comunes que existen sobre la Adopción, a fin de dar mayores certezas acerca del tema.

**MITO 1. ADOPTAR EN COLOMBIA TIENE MUCHOS TRÁMITES.** En el contexto internacional, Colombia es reconocido como uno de los países en donde se realizan procesos no sólo más expeditos sino más rápidos y transparentes

**MITO 2. ADOPTAR ES UN ACTO DE AYUDA.** Recientemente tuvo lugar en Bogotá un congreso sobre la adopción y nada mejor que la frase de Jesús Palacios, doctor en Psicología de la Universidad de Barcelona y profesor de la Universidad de Sevilla, en ese evento: “todo niño necesita que alguien esté loco por él”. Adoptar es concebir con cariño y pasión a un hijo desde el corazón, no por lástima ni por compasión, sino por amor del bueno.

**MITO 3. LOS NIÑOS ADOPTIVOS SIEMPRE TIENEN PROBLEMAS.** Los niños siempre son niños y en consecuencia, tienen problemas, los biológicos o los adoptivos: en el colegio, en la casa, en la vida social, en el deporte. Indilgar problemas a un niño por ser adoptado es estigmatizar una vida y una condición que –por ratos lentamente– cada vez es más aceptada.

**MITO 4. LO MEJOR ES NO CONTARLE A UN HIJO SU CALIDAD DE ADOPTIVO.** Desde que sea posible, según su madurez, su realidad, su forma de ser, la verdad es siempre el mejor camino. Además, saber que su llegada a casa fue a razón del amor de sus padres, del cariño por darle un hogar es la mejor manera de que el niño entienda su proceso y lo viva con naturalidad.

**MITO 5. SÓLO ES PADRE QUIEN BIOLÓGICAMENTE ENGENDRA AL HIJO.** La filiación es un acto que también se construye, que se da desde el corazón. No en vano muchos padres e hijos dicen de antaño que tienen hijos “del corazón” o son hijos “del corazón” es decir, no se formaron en el vientre de una madre, sino se formaron en el corazón de unos padres.

**MITO 6. LOS PADRES ADOPTIVOS NO TIENEN HERRAMIENTAS PARA SER PADRES.** Tanto las casas de adopción como el ICBF tienen una serie de talleres en donde además de lo “típico” y si se quiere natural que podrían llegar a experimentar los nuevos padres, abordan experiencias de otros procesos, análisis de problemáticas y situaciones probables en escenarios futuros para los niños cuando inician su fase de reconocimiento.

**MITO 7. SIEMPRE SERÁ NOTORIO QUE EN UNA FAMILIA HAY UN HIJO ADOPTIVO.** Eso siempre dependerá de la familia, pero no sólo de la familia nuclear, sino incluso de la familia extensa. La cuestión no es solamente desde el punto de vista físico. De hecho, hay niños que llegan a tener tanta penetración con sus familias que terminan adquiriendo gestos y hasta contexturas físicas muy parecidas a las de sus padres.

**MITO 8. COLOMBIA ES UN PAÍS “DE AVANZADA” EN LA ACEPTACIÓN DE LA ADOPCIÓN.** Desafortunadamente en muchos escenarios, de carácter social y educativo, no es claro todo el contexto de la adopción y no existen mecanismos, explicaciones, análisis y menos, actividades que especialmente permitan a los pequeños ser aceptados o comprendidos por sus compañeros, profesores o tutores a la hora de ser reconocidos como adoptivos.

**MITO 9. ADOPTAR EN COLOMBIA ES COSTOSO.** El proceso de adopción no tiene costo. En ningún caso. Ni si se realiza a través del ICBF ni a través de una casa de Adopción. Lo que ocurre es que en el primer caso, las operaciones de la institución se sostienen con dineros del Estado y en el segundo caso, a través de donaciones, que es lo que se solicita a quienes han iniciado un proceso por esta vía.

**Mito 10. LA ADOPCIÓN ES TODA UNA LOTERÍA.** Sí, en efecto. La diferencia es que aquí siempre ganas.

\*Comunicadora Social y Periodista. Economista. Máster en Gestión de Empresas de Comunicación. Docente de Redacción y Periodismo económico.

16

# Amor

el mejor tratamiento para el  
paciente con demencia

▲ Miguel Ángel Rodríguez y María Teresa Bohorquez, participantes del programa de musicoterapia Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia

Actualmente, la demencia es una de las enfermedades más comunes en la población mayor. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo existen cerca de 50 millones de casos y anualmente se presentan 10 millones de nuevos casos, de manera que superan las cifras de enfermedades como el cáncer.

La demencia resulta tan común entre la población mayor que son muchos los hogares que reciben, anualmente, la confirmación de demencia de alguno de sus parientes mayores.

Con el propósito de orientar a los familiares sobre el manejo del paciente con demencia en casa, *Apuntes de Familia* se reunió con María Clara Quintero, Decana de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, de la Universidad de La Sabana,<sup>1</sup> Beatriz Sánchez<sup>2</sup> y Paola Sarmiento,<sup>3</sup> profesoras e investigadoras de la misma facultad, expertas en el tema.

## Identificar la demencia

La demencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un síndrome de naturaleza crónica o progresiva que se caracteriza por el deterioro de la función cognitiva y afecta la memoria, el pensamiento, la orientación, la comprensión, el cálculo, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje, el juicio y, en algunas ocasiones, el control emocional, así como el comportamiento social o la motivación.

Identificar la demencia oportunamente es importante para estar en capacidad de brindar al paciente la mejor atención posible.

De acuerdo con las expertas, existen varios síntomas que prenden las alarmas y pueden indicar un caso de demencia. Para esto, es indispensable

*observar* a la persona en su cotidianidad y fijarse, especialmente, si se presentan situaciones que demuestren:

- *Deterioro del estado de conciencia.* Es decir, confusiones frecuentes y persistentes que, además, se presentan desde hace varios meses.
- *Cambio en el aspecto general de la persona.* Por ejemplo, se evidencia un descuido notable y frecuente en su presentación personal (no se amarra los zapatos, se deja la cremallera abajo, los colores con los que se viste no salen, etc.).
- *Alteración en la capacidad de orientación, la memoria y el lenguaje.* Aun cuando la persona tiene una rutina que le permite recordar datos simples como, por ejemplo, qué día de la semana es hoy.
- *Pérdida del juicio o el criterio.* La persona no tiene conciencia sobre la propia situación.
- *Cambio en el pensamiento.* Por ejemplo, una persona que no era celosa empieza a sentir y manifestar celos.
- *Aparición de ideas paranoides.* Usualmente, se asocian con robos en casa o cosas que se pierden. Se escuchan frases como: “Yo había dejado plata acá y ya no está”.

Finalmente, vale la pena saber que la condición de demencia se identifica después de descartar situaciones físicas, ambientales o emocionales que afecten al adulto mayor y pueden generar síntomas similares a los de la demencia. Por ejemplo, la pérdida de un ser amado puede provocar depresión en el adulto mayor, de manera que esta, dados sus síntomas, puede no tratarse de forma adecuada y confundirse con demencia.

1 Decana de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, Universidad de La Sabana.

2 Enfermera Magíster en Enfermería con énfasis en Gerontología, docente de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, Universidad de La Sabana.

3 Enfermera Magíster en enfermería, docente de Salud Mental de la Facultad de Enfermería y Rehabilitación, Universidad de La Sabana.

## Demencia y crisis familiar

La demencia, además de ser una condición que afecta la lógica, el pensamiento, la conciencia y el autocuidado de quien la padece, afecta también la dinámica familiar.

De acuerdo con Paola Sarmiento, especialista en salud mental, el veredicto que confirma la condición de demencia de una persona puede traer consigo una crisis familiar que, dependiendo del caso, se puede afrontar como un proceso de duelo con todas sus etapas: aparece, en un primer momento, la negación; le siguen sentimientos de culpa, negociación y, finalmente, se asume la nueva realidad de convivir con un familiar con demencia.

Este proceso de asumir implica necesariamente cambios, bien sea por el rol que la persona en condición de demencia cumplía en el hogar, o bien a causa de la relación afectiva que tenía con sus familiares. Durante esta etapa de adaptación se dan tantos cambios en la dinámica familiar que, inclusive, el espacio físico cambia y se adecúa a las necesidades del paciente.

## Atender adecuadamente al paciente con demencia

Una vez se identifica la condición de demencia del familiar, es indispensable establecer una ruta de atención que responda a las necesidades del paciente y mejore su calidad de vida.

Para esto, las expertas recomiendan:

- *Atender siempre la queja* del adulto mayor, validarla y no pasarla por alto.
- *Recibir atención y asesoría* por parte de un especialista.
- *Involucrar a la familia* en el proceso de atención, comprensión y cuidado del paciente con demencia.
- *Orientar al paciente en la realidad*, a fin de no generar mayores confusiones. Por ejemplo, en casos de delirio o de olvido.
- *Prevenir accidentes y pérdidas*, por ejemplo, evitar que el paciente salga solo a la calle porque puede perderse.

- *Tratar a la persona y no solo la demencia*, es decir, tener en cuenta al paciente en su integridad: lo que siente, lo que piensa, lo que está viviendo, más allá de su tratamiento médico y su condición.
- *Contemplar la institucionalización como última opción*, por ejemplo, cuando realmente no hay posibilidades de darle una atención adecuada al paciente en casa.
- *Hablar siempre con sinceridad* y delicadeza acerca de la situación que está viviendo el paciente. El pacto de silencio, en el que se esconde o se disfraza la verdad sobre la condición de demencia, le roba la dignidad al paciente, así como su derecho y el derecho de cada miembro de la familia a saber lo que está pasando.
- *Permitirle ser autónomo hasta donde le sea posible*, por ejemplo, dejar que escoja la ropa que se va a poner.

### Establecer un plan de atención al paciente en casos de emergencia

Es importante que la familia se anticipe a las posibles situaciones que se puedan presentar. En caso de emergencia, se debe contar con una solución a los siguientes interrogantes: ¿Quiénes van a ser mis redes de apoyo? ¿Qué personas se movilizarán para ayudarme a atender esta situación? ¿Cómo nos vamos a movilizar? ¿A dónde lo puedo llevar?, es decir, es necesario identificar los centros de servicios especializados dependiendo del tipo de emergencia, el horario de atención y el cubrimiento que tiene por parte de su servicio de salud.

## El cuidado del cuidador

Usualmente, las familias suelen preocuparse por el cuidado del paciente, pero poco se habla sobre el cuidado del cuidador; se ignora o se olvida que si el cuidador se encuentra en óptimas condiciones podrá atender mejor al familiar enfermo.

La clave del cuidado del cuidador —de acuerdo con las expertas— está en saber que este también se cansa, por lo tanto, necesita tiempos de





▲ De derecha a izquierda:  
María Clara Quintero, Beatriz Sánchez, Paola Sarmiento

descanso (fines de semana, vacaciones y dormir bien), así como apoyo por parte de sus familiares, de modo que no lleve él solo la carga.

Una forma de cuidar al cuidador es, por ejemplo, hacer turnos de cuidado al paciente, establecer rutinas o repartir tareas sencillas, como, por ejemplo, el suministro de los medicamentos.

Finalmente, es importante que las familias motiven al cuidador, lo respalden en sus decisiones y agradezcan el tiempo, el compromiso y la dedicación que pone en su labor.

## Autocuidado

Las expertas recomiendan cuatro claves para el autocuidado del cuidador familiar: 1. *Conocer la propia capacidad* (física, intelectual y emocional) para cuidar al paciente; 2. *Saber decidir*, en atención a todas las posibilidades y las consecuencias finales de optar por una (en este punto se resalta la importancia de decidir en familia); 3. *Trascender en medio de la situación*, es decir, encontrarle sentido a la condición de demencia del familiar y a todo lo que esto implica; y 4. *Saber pedir ayuda*, en el momento adecuado y a la persona adecuada; puede ser a través de un profesional o en grupos de apoyo.

## Amar al paciente con demencia

De acuerdo con Beatriz Sánchez, “a las personas que tienen demencia, hasta el último momento de la vida les falla el intelecto, pero no les falla el afecto”. Por lo tanto, los abrazos, las caricias y las palabras amorosas, entre otras manifestaciones, no solo son necesarias, sino indispensables para la adecuada atención al paciente con demencia.

Investigaciones recientes basadas en el método Doll therapy demuestran que pacientes con enfermedad de Alzheimer responden de manera positiva ante estímulos producidos tras entrar en contacto con una muñeca. De estos estudios, del conocimiento de las expertas y de lo que han observado durante tantos años de relación con pacientes con demencia, se puede concluir que, definitivamente, la mejor terapia para estos pacientes es el amor; ese amor traducido en tiempo de calidad y en cantidad; en cuidado, en respeto, en atención y en compromiso con su condición.

En otras palabras, ese amor que —a pesar de la situación de demencia— permanece y no es capaz de abandonar; porque, como afirma María Clara Quintero, “a una persona con demencia no se le debe abandonar, así como no se abandona a un niño”. ●

# RESCATAR

## lo que aun se conserva

Testimonio de Claudia Varón de Franco, Presidente de la Fundación Acción Familiar Alzheimer de Colombia, cuidadora de su mamá, quien vivió 12 años con Alzheimer.



▲  
Claudia Varón de Franco

A mi mamá le diagnosticaron Alzheimer a los 62 años. Ella era una mujer muy emprendedora, negociante, líder de obras sociales, *hechada p'alante*. De repente empezamos a notar que cambiaba mucho su personalidad. A pesar de ser muy sociable no quería ir a las reuniones y repetía mucho las cosas.

En ese entonces, es decir hace 31 años, consultamos a muchísimos profesionales hasta que, después de casi dos años de citas con especialistas, nos dijeron que era Alzheimer. Para nosotros ese diagnóstico fue nuevo pues no habíamos escuchado esa palabra antes.

Nosotros, como familia, vivimos esta situación en soledad. Apoyándonos únicamente entre nosotros, porque en esa época no habían los recursos (a nivel profesional, terapéutico, de acompañamiento a la familia, etc.) que existen hoy en día.

Durante esos años, mi papá fue el cuidador principal de mi mamá. Para él, “los días tenían

36 horas”, porque además de los cuidados del día, a veces debía levantarse varias veces en la noche a cuidar a mi mamá.

¿Cuál es la clave para vivir de la mejor manera esta situación?

**Tener una red de apoyo familiar**, muy consolidada, para que todos (cuidadores y cuidador) saquen adelante esta situación sin que alguien salga lesionado. Porque a veces, cuando no se da un manejo adecuado, se puede lesionar física o emocionalmente –sin querer– a quien se cuida.

Por lo anterior, resulta muy importante capacitarse y formarse como cuidador.

¿Cuál es el mayor aprendizaje que les dejó esta situación?

Que en medio del dolor que causa una enfermedad de estas, se da una razón de crecimiento personal y que es necesario e importante rescatar lo que aun se conserva, como por ejemplo los gustos, los intereses, los recuerdos del pasado; es decir, la historia de vida de la persona, de la familia y sus tradiciones, se conservan aun en la memoria; porque la persona, independientemente de su nivel socio-económico, es un cúmulo de conocimientos y de experiencias.

Para una persona con Alzheimer lo importante no es saber qué día ni qué hora es; es más importante que disfruten el momento.

¿Cuál es la invitación a las familias que están pasando por esta situación?

Que valoren a la persona por quien es, independientemente de la enfermedad que tenga; acompañarla y cuidarla con todo el amor posible. ●



# La demencia explicada desde la psiquiatría

Por: Ángela Rocío Acero-González\*

Cuando una persona presenta una alteración, no reversible en sus funciones mentales, tan importante como para afectar su diario vivir (demencia), ocurren diversos cambios en su cerebro. Es importante resaltar que existen múltiples causas de este deterioro, sin embargo, podríamos hablar en general de un daño en las neuronas, en las conexiones entre las mismas o en la actividad de las sustancias que liberan (neurotransmisores).

Por ejemplo, en la enfermedad de Alzheimer se producen depósitos anormales de proteínas, mientras que en las demencias vasculares se produce muerte neuronal por infartos o hemorragias. Estos cambios se traducen en áreas cerebrales más pequeñas y con menor funcionamiento en áreas clave como cortezas, lóbulos frontales, hipocampo, amígdalas o sustancia blanca, entre otras, que limitan el aprendizaje (nueva información o habilidad); el recobro de aprendizajes previos motores (cómo comer) o semánticos (qué hice ayer); la capacidad de prever las consecuencias de los actos (si me gasto todo el salario en un día, qué puede ocurrir), de planear (los pasos que debo hacer para llegar a una meta), o el control de las emociones y los impulsos (estoy muy enfadada, pero no le pego a mi amiga), en otros.

\*Médica psiquiatra; Máster en matrimonio y familia; Doctora en investigación médica aplicada. Psiquiatra de la Clínica Universidad de La Sabana y Docente del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de La Sabana.

Aunque se presentan casos de demencia con un componente genético claro, se pueden poner en marcha estrategias que eviten o aminoren el deterioro en las funciones mentales; estas se resumen en dos:

- 1. Optimizar el estado de salud por medio del ejercicio físico, la adecuada alimentación, la actividad social y ocupacional.
- 2. Mantener en control y/o evitar los factores asociados con sustancias psicoactivas, alcohol, hipertensión, hipotiroidismo, depresión, otras enfermedades crónicas, la exposición a metales pesados, tóxicos, etc.



# Regulación emocional

Estrategias para lograrlo

Por: Ruth Janeth Sarmiento-Reyes\*



**D**urante siglos se consideró que las emociones perturbaban la razón y nos hacían perder el control de nuestros actos. Sin embargo, en las últimas décadas, estudios de neurociencias afectivas han cambiado esta concepción de las emociones. Es así como la literatura científica describe la importancia que la emoción tiene en la respuesta conductual, en la toma de decisiones, en el aprendizaje, en la memoria emocional y en las interacciones interpersonales. Por lo tanto, la conducta emocional implica un conjunto de información multidimensional en la que, según Tirapú, García, Ríos y Ardila, autores del libro *Neuropsicología de la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas*, la emoción es un proceso dinámico producto de la interacción entre el mecanismo biológico y cognitivo.

Las emociones hacen parte de la naturaleza humana y, como tales, no ocurren en un vacío, es decir, requieren un contexto que funcione como desencadenante. De acuerdo con Barlow (2011), este desencadenante puede ser un evento externo, una sensación interna, un pensamiento o una combinación entre ellos.

Cada emoción tiene un neurocircuito cuya función es procesar la información de los órganos sensoriales a través de la interconexión de estructuras subcorticales y corticales. Estas estructuras están directamente relacionadas con los tres cerebros con los que cuenta la especie humana:

- *El cerebro reptil*. Es el primero en formarse, es totalmente automático y asume las funciones básicas para vivir.
- *El cerebro emocional o límbico*. Su función es reaccionar con lucha o huida ante situaciones de peligro.
- *El cerebro racional*. Fue el último en evolucionar y está presente únicamente en la especie humana. Este cerebro está diseñado para tareas complejas relacionadas con la solución de problemas, la planificación, la toma de decisiones y el lenguaje, entre otras.

Por su parte, la experiencia emocional tiene tres componentes básicos:

- *Fisiológico (cómo siento en mi cuerpo)*. Es la respuesta física unida al estado emocional.
- *Cognitivo (qué pienso)*. Son los pensamientos frecuentemente disparados por el estado emocional.
- *Conductual (qué hago)*. Son las acciones que realiza como respuesta a su estado emocional; según Barlow, y demás autores del *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales*, con frecuencia algunas personas responden de forma

impulsiva, sin pensar; a esto se le denomina “conductas impulsadas por emociones”.

En 1971, Ekman y Friesen identificaron seis emociones básicas: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, ira y asco. Estas emociones básicas aseguran la supervivencia como individuo y como especie, las compartimos con otras especies, evolucionan como procesos subcorticales y no pasan por la corteza; se caracterizan por tener una respuesta fisiológica distintiva, son súbitas, tienen alta intensidad y corta duración.

La perspectiva histórica de las teorías de regulación emocional (REM) evidencia un denominador común: la conciencia y el entendimiento de la emoción. Estas son un factor fundamental en el propósito de determinar los aspectos más relevantes en el proceso de desarrollo del ser humano.

Respecto a la regulación emocional, es importante diferenciarla del control emocional. De acuerdo con Gross, Richards y Jhon, autores de *In Emotion Regulation in couples and families*, el primero aparece después de generarse el proceso emocional y tiende solo a modificar el aspecto conductual. Por consiguiente, hace referencia a suprimir o evitar el malestar fisiológico de la emoción, lo cual produce el efecto totalmente contrario y afecta su estado emocional, así como su interacción social y de pareja. El segundo, por el contrario, se da antes de generarse el proceso emocional por medio de la revaloración cognitiva y permite modificar la secuencia emocional, al igual que reducir la experiencia de la emoción negativa para producir una conducta interpersonal más apropiada y una interacción de pareja con seguridad física y emocional.

## Estrategias de regulación emocional (REM)

A continuación, se menciona un proceso de entrenamiento en habilidades de REM para adultos o niños que debe realizarlo un profesional con conocimiento y experiencia en el tema.

1. Describa sin juzgar cómo es su reacción ante una experiencia emocional:

- Piense en una situación que desencadenó una emoción.
- Recuerde cuáles fueron sus pensamientos en ese momento, qué sintió en su cuerpo y cuál fue su respuesta conductual.

- Recuerde cuál fue la consecuencia que supuso responder de esa manera.

Este ejercicio de monitoreo se puede realizar de forma individual, con el cónyuge o con los hijos, y le permitirá identificar de una forma objetiva si requiere fortalecer sus habilidades de REM a través de un proceso terapéutico.

Si decide realizar el proceso, identifique los pros y los contras de realizarlo. Esto le permitirá fortalecer su motivación y realizar de forma más concreta y real sus metas para el cambio.

Estrategias de REM que puede realizar en casa o en un ambiente escolar:

- Frente a la emoción de la ira y con un riesgo muy alto de caer en una discusión que ponga en peligro su relación conyugal o la relación con su hijo, puede poner en práctica la técnica del “tiempo fuera”, la cual consiste en detenerse y alejarse de la situación con el fin de *calmarse*. En ese tiempo fuera (dos horas máximo) piense y haga aquello que le ayude a calmarse y a relajar su cuerpo y su mente, de tal manera que pueda regresar y hablar con la persona involucrada en el conflicto. Las personas cercanas deben tener conocimiento de la técnica con el fin de evitar interpretaciones negativas.
- La *validación* de una emoción, una conducta o un pensamiento personal o del otro es importante, justificable y efectivo para sí mismo o el otro. Es decir, un acto profundo de aceptación de las respuestas emocionales propias o del otro sin juzgar. Según Stanley, Markman, Jenkins, Noll, Rhoades y Ramos, en su obra *A Nuestro Alcance*, la *invalidación* destruye el sentido de seguridad emocional en el niño y en el adulto. Tenga en cuenta que validar *no* es decir: “Te entiendo”.

Validar es:

- Estar atento al otro en actitud de no juzgar.
- Poner en práctica la empatía: capacidad de imaginar lo que siente el otro.
- Escuchar atentamente.
- Describir lo que se observa.

- Darle a entender algo específico. Por ejemplo: “Si te entiendo bien estás desilusionado por la nota baja”.

De acuerdo con Linehan, autor del *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*, es importante no validar lo que es inválido (mentiras, amenazas, argumentos ilógicos, conducta violenta, etc.):

- Entrenar diariamente (10 minutos) habilidades de REM y validación en las aulas escolares con el propósito de fortalecer, desde la infancia, la seguridad emocional y la compasión. Como resaltan Immordino-Yang y Damasio, autores de *We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education*, la nueva evidencia neurobiológica sobre el papel fundamental de la emoción en la cognición tiene el potencial de importantes innovaciones en la ciencia del aprendizaje y la práctica de la enseñanza. ●

## Referencias

- Tirapú J, García M, Ríos M & Ardila A. *Neuropsicología de la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas*. Barcelona: Viguera; 2012.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C., Farchione, T. J., Boisseau, C., Allen, L., y Ehrenreich-May, J. (2011). *Unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders*. New York: OxfordUniversity Press
- Gross J, Richards J & John O. *In Emotion Regulation in couples and families*. Washington D.C: American Psychological Association; 2002 p. 13-35.
- Stanley S, Markman H, Jenkins N, Noll L, Rhoades G & Ramos L. *A Nuestro Alcance*. Greenwood Village CO: PREP Educational Products, Inc; 2008.
- Linehan M. *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press; 1993.
- Immordino-Yang M & Damasio A. *We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education*. *Mind, Brain and education* 2016; 1: 3-10.

\*Magíster en Neuropsicología y Psicología Clínica y de la Salud.



# Especialistas en cirugía de ortopedia y traumatología

- Cirugías reconstructivas de cadera y rodilla (Reemplazos articulares)
- Trasplantes óseos
- Medicina y trauma deportivo (Reconstrucción ligamentaria)

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](http://www.clinicaunisabana.edu.co) [info@clinicaunisabana.edu.co](mailto:info@clinicaunisabana.edu.co)

# VIDEOJUEGOS para aprender

## Entrevista a Gonzalo Frasca



Gonzalo Frasca

26



**H**ablar de videojuegos y aprendizaje puede parecer contradictorio. Sin embargo, para el reconocido diseñador de videojuegos educativos Gonzalo Frasca es una mezcla ideal porque, como él sostiene, “un buen videojuego es un potenciador del conocimiento y del aprendizaje”.

Gonzalo Frasca, Ph.D. en videojuegos, es director de diseño en WeWantToKnow, compañía desarrolladora de los galardonados videojuegos de matemáticas DragonBox. Además, es docente de videojuegos de la Universidad ORT en Uruguay y conferencista internacional.

*Apuntes de Familia* habló con Gonzalo sobre aprendizaje a través de los videojuegos.

**Apuntes de Familia:** ¿Desde qué edad es recomendable la exposición de los niños a los videojuegos (incluidos los juegos de aplicativos móviles)?

**Gonzalo Frasca:** Mi hija de dos años no usa celulares ni ve televisión. Los niños pequeños no necesitan el celular ni la televisión. Tampoco es veneno, si los padres se lo ofrecen a los hijos esporádicamente y a conciencia no les hará daño. Sin embargo, vale la pena saber que la prioridad a nivel de juego para los niños hasta los cuatro años es el juego físico (interactuar con objetos); aquel que les permite desarrollar lo motor, lo social y el lenguaje.

La clave para orientar la exposición de los niños a los videojuegos es pensar en una “dieta balanceada”. Exactamente igual que con la comida. Yo no le daría a un niño solo carne, tampoco le daría solo videojuegos ni solo televisión, ni solo libros (por más hermosos que sean los libros).

En el caso puntual de Dragonbox, el juego Numbers está recomendado a partir de los cuatro años.

**A. F:** ¿Cuál es el aporte de los videojuegos al proceso de aprendizaje?

**G. F:** Con un juego apasionante se pueden aprender cosas curriculares, pero también cosas que curricularmente se supone que un niño no aprendería en el aula hasta cierto grado o nivel cursado. En ese sentido, los videojuegos amplían el panorama de aprendizaje de los niños. Los padres pueden ver que sus hijos, a través de un videojuego como Numbers, son capaces de resolver ecuaciones aun cuando no se lo hayan enseñado en el colegio.

Si el primer contacto de un niño con las matemáticas es un juego que realmente disfruta, simplemente les perderá el miedo y se interesará por aprender más.

**A. F:** ¿Cuál es la efectividad de los videojuegos para enseñar matemáticas?

Los videojuegos de DragonBox pretenden desarrollar el sentido numérico; es decir, entender los números como una red y no como una línea.

Si yo le digo a un niño con sentido numérico desarrollado: “Trae cuatro carritos”, él va, agarra los cuatro carritos, y cuando me los da, le digo: “¡Ay! me equivoqué, quiero cinco”, él va y trae solo un carrito. En cambio, un niño con débil sentido numérico traerá cinco.

Un niño con sentido numérico débil es un niño que está condenado al fracaso escolar en las áreas matemáticas.

**A. E:** ¿Cuál debe ser la clave para facilitar el aprendizaje en los niños?

**G. F:** Empezar desde el deseo intrínseco y desafiarlos. Los niños constantemente están buscando cosas que los desafíen; una vez solucionan un reto se sienten satisfechos y buscan otro más difícil. Así aprenden, a través de los desafíos y la curiosidad.

Por lo tanto, el desafío es una oportunidad para atrapar, para cautivar y facilitar el aprendizaje.

**A. F:** ¿Cómo puede, un padre de familia o un educador, identificar los videojuegos que facilitan el aprendizaje?

**G. F:** Es un tema complicado porque todo enseña. La pregunta inicial que deben hacerse los padres de familia sobre el contenido de un videojuego es: ¿Esto es lo que quiero que mi hijo

aprenda? Los adultos elegimos qué enseñar a los niños, por eso ponemos límites.

En el caso de la selección de videojuegos, Frasca sugiere algunas ideas:

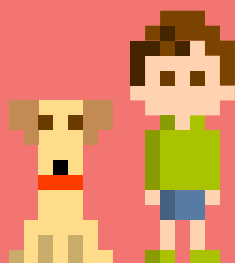
1. Informarse sobre los videojuegos: puede ser a través de las reseñas y análisis que hace Common Sense Media<sup>1</sup>
2. Buscar juegos específicamente diseñados para el aprendizaje
3. Identificar si tiene un respaldo académico (muy pocos juegos lo tienen)
4. Saber diferenciar los juegos diseñados para niños de los juegos diseñados para adultos (que tienen contenido inapropiado: violencia, sexo, etc.), y elegir juegos apropiados para la edad de los hijos
5. Revisar el contenido completo. Lo que transcurre a lo largo del juego, las habilidades que permite desarrollar, las emociones que genera en el niño, etc.

**A. E:** ¿Cuál debe ser el acompañamiento de un adulto para un niño que juega videojuegos?

Lo primero que debe saber es que el juego no puede ser una tarea solitaria. Los padres deberían involucrarse en los videojuegos. Un buen inicio es dejar que el niño le explique el juego al adulto. Dialogar en torno al videojuego es una experiencia enriquecedora que le permite al padre conocer mejor a su hijo, buscar soluciones a los problemas que encuentra en el juego, imaginar juntos, dejarse enseñar y ver la noción del mundo del hijo a partir del juego, entre muchas otras cosas. ●

1 Organización independiente que analiza los medios digitales (y su contenido) para orientar a padres y educadores en el propósito de que favorezcan su uso adecuado en el hogar. Véase [www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org).

### Algunos consejos prácticos que sugiere Frasca son:



1. Elegir juntos el videojuego
2. Limitar (establecer horarios, reglas de juego, etc.)
3. Compartir, encontrar el tiempo para jugar juntos
4. Hacer del juego una actividad familiar
5. Darle al niño la oportunidad de liderar, porque en los videojuegos los hijos llevan la delantera: conocen los juegos mejor que los adultos, de modo que será la oportunidad perfecta para que los hijos puedan liderar



28

# Vivir el duelo

como una experiencia de crecimiento

---

Por: Paulo Daniel Acero-Rodríguez\*

La muerte de un ser querido ha de entenderse como la pérdida de un conjunto de interacciones, de una manera de ser y de comportarse, de unos roles, de experiencias y de significados que esa persona representaba para nosotros. Podría decirse que el duelo no es tanto la reacción a la pérdida de alguien querido, sino la reacción a la pérdida de la persona que nosotros éramos en relación con ese ser querido. Jamás volveremos a ser quienes éramos con ellos y eso no es fácil de aceptar.

De acuerdo con Parkes y Weiss, autores del libro *Recovery from bereavement*, el reconocimiento de la pérdida y la capacidad de afrontar sanamente el proceso de duelo que sobreviene implica emprender una serie de cambios a fin de dejar aquellos aspectos de la relación con quien era el ser querido, los cuales ya no son viables o adaptativos. Lo anterior significa ser conscientes de que, si no se realizan cambios internos, no es posible enfrentar los cambios externos que la realidad nos impone.

El duelo como consecuencia de la muerte de un ser querido, inevitablemente, altera el funcionamiento total de las personas a nivel biológico, mental, emocional, comportamental, social y espiritual. Si bien cabe destacar que el dolor en sí es un proceso normal de adaptación emocional y cognitiva a la pérdida o ausencia de un ser querido, a veces la intensidad del dolor de una persona puede ser abrumadora o durar más de lo que es saludable.

Esto puede ocurrir por diversas razones: la relación entre el fallecido y los dolientes podría haber sido o bien de bastante apego, o bien demasiado lejana; las circunstancias de la muerte pueden haber sido repentinas o traumáticas (como en el caso de accidentes, desastres, violencia o enfermedades que se desarrollan de forma acelerada); la persona en duelo puede no contar con buenas habilidades de afrontamiento o no recibe el apoyo social que ayudaría al proceso de duelo. En situaciones como estas puede ser útil buscar ayuda profesional o utilizar espacios de asesoramiento con el fin de resolver el duelo.

Particularmente, los homicidios y las muertes violentas (entendidas como aquellas que ocurren como producto de un acontecimiento o

circunstancia traumática, usualmente con la intervención intencional o no de una persona), constituyen un grave problema social que genera miles de víctimas secundarias. Según la Organización Nacional de Asistencia a Víctimas de los Estados Unidos (NOVA), las estadísticas calculan que, en este país, cada homicidio impacta al menos a tres o cuatro personas cercanas afectivamente a la persona asesinada, en razón a los efectos psicológicos, sociales y legales que produce. En nuestro escenario sociocultural, y dadas las características de las relaciones familiares y sociales en Colombia, la muerte de una persona fácilmente impacta, al menos, a 20 personas (abuelos, padres, tíos, hermanos, amigos).


Los supervivientes de personas muertas de forma violenta se consideran —en la mayoría de los sistemas legales— víctimas secundarias, y constituyen una inmensa población que permanece desatendida o los sistemas de salud no atienden de manera adecuada pese al daño emocional que sufren. Adicionalmente, muchos de ellos deben establecer algún tipo de relación con el aparato judicial a causa del homicidio, proceso en el cual si no las abordan de forma correcta, sufren lo que se conoce como “segunda victimización”.

Por otra parte, los equipos de atención a víctimas en muchas ocasiones no están preparados para atender a este tipo de personas en procesos de duelo complicados, y tampoco cuentan con los espacios que les permitan trabajar la sobrecarga emocional que este tipo de trabajos implica.

Cuando un ser querido fallece por causas no naturales, el proceso de duelo para los allegados suele ser más complejo de elaborar, asumir y superar; de hecho, es previsible que ese tipo de duelos adquiera la denominación de “complicado” o “patológico”, a menos que las personas implicadas desplieguen recursos de resiliencia.

A nivel emocional, el proceso de aceptación de la realidad de la muerte de un ser querido es una tarea compleja, aunque esta se haya producido por una causa natural o como el resultado esperable e inevitable de una larga enfermedad.

La muerte en no pocas ocasiones se experimenta como un fracaso. Los que quedan sienten que

A vertical photograph on the left side of the page shows the silhouette of a person's head and shoulders in profile, looking out over a cityscape at sunset. The background is a warm, golden-orange glow from the setting sun, with the city lights visible in the distance. The person's hair is tied back in a ponytail.

hubieran podido hacer más por el ser querido, e incluso que el ser querido también habría podido hacer más para no abandonarlos. Este tipo de pensamientos tiene un alto componente de irracionalidad que confronta los esquemas de pensamiento, de creencias y la sensación de que estamos en un mundo estable y seguro. Por esto, el proceso de duelo no solo requiere la aceptación racional de la muerte del ser querido, sino que también exige la reconciliación con la brutalidad y el estigma relacionados con la manera en que la persona murió.

Las personas más cercanas afectivamente a una víctima de muerte no natural sufren el dolor propio por la muerte y, de forma paralela, se ven abocadas a una serie de experiencias con características traumáticas, como, por ejemplo, el hecho de tener que reconocer el cadáver y la exposición a procesos legales y a los elementos relacionados con el manejo de información pública a través de los medios de comunicación. Más aún, existen casos de suicidio en los que los propios familiares pasan a ser parte de la lista de sospechosos de presunto homicidio. Todos estos elementos hacen más pesada la carga emocional e inciden directamente en que el proceso de duelo eventualmente se complique.

Después de la muerte de un ser querido siempre hay cosas que quedan pendientes y nos dejan con la inquietud sobre cómo podrían haber sido diferentes o mejores, junto con la fantasía de compartir más tiempo y manifestar más expresiones de amor o admiración. Hay cosas que deseamos nos hubieran dicho, cosas que deseáramos no haber dicho y nostalgia acerca de las cosas que podríamos haber hecho y no hicimos.

Estos aspectos pendientes en toda relación, y aquellos en los que hubo dificultades de comunicación parece que se magnifican cuando alguien muere a manos de otra persona o por sus propias manos.

El cierre del duelo a través del uso de la palabra se utiliza con frecuencia cuando alguien muere como resultado de las acciones o la negligencia de otra persona, o bien por sus propias manos. En el caso de un suicidio, por ejemplo, los sobrevivientes quieren saber “por qué” y “qué más” se podría haber hecho a fin de evitar la muerte. Cuando la muerte ocurre en el desarrollo de un acto criminal, las familias suelen sentir que no podrán hacer el cierre hasta que la persona responsable “lo pague”.

Este tipo de sentimientos y sensaciones son perfectamente normales y naturales. A menudo, después de un asesinato, un suicidio o la muerte a causa de una enfermedad estigmatizada socialmente, los miembros de la familia se verán inmersos en el emprendimiento de una causa, o en la construcción de una nueva organización, o en grupo de apoyo para ayudar o salvar a otros que atraviesen por la misma experiencia.



Estas actividades y gestos sirven para minimizar el dolor y, sin duda, para honrar al ser querido perdido, pero pueden convertirse en una forma en la que los dolientes se sumergen en un sinnúmero de actividades a fin de no pensar o sentir su propio dolor en la angustia de la soledad.

Es importante no permitir que las circunstancias de la muerte —que son abrumadoras— atraen a los supervivientes en la nueva causa que encontraron y les impidan tomar las medidas activas necesarias para su propio proceso de sanación y recuperación.

Recordemos que el duelo es el proceso mediante el cual se cicatriza la herida emocional y se recupera el sentido de propósito y el deseo de vivir, amar y reír, pasar del dolor a la esperanza y adoptar una disposición de crecimiento. De acuerdo con Neimeyer, en su libro *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*, vivir el duelo es ser capaces de tener recuerdos sin sentir remordimiento o arrepentimiento, saber en nuestro corazón que está bien sentir tristeza a veces y ser capaces de hablar de ello con independencia de lo que otros puedan pensar o decir. La recuperación es saber, en nuestros corazones, que está muy bien permitirnos sentir felicidad y alegría porque aún quedan cosas hermosas en la vida.

Las personas que experimentan el duelo por una muerte violenta tienden a:

- Experimentar el impacto de una muerte repentina, inesperada y violenta con la posibilidad de tener un cuerpo mutilado o, en algunos casos, ningún cuerpo en absoluto.
- Sentirse inseguros, temerosos y preocupados por la estabilidad de su mundo.
- Cuestionar sus propias creencias y valores básicos acerca de la importancia de la vida y la pretendida bondad humana.
- Sentir el estrés e incrementar así la experiencia del duelo familiar, ya que cada persona procesa de forma diferente su dolor y cada uno necesita un apoyo diferencial.
- Tener una gran cantidad de sentimientos de culpa por no haber protegido más a sus seres queridos.

- Sentir el estigma de tener un miembro de la familia asesinado, ya que la gente tiende a creer que solo las personas con antecedentes penales mueren de esta forma.

- Contar con pobres sistemas de apoyo porque la gente no sabe cómo apoyarlos y, al no saber qué decir, prefieren alejarse.

- Sentirse ignorados o maltratados y recibir poca información de las acciones y derechos legales por parte de los funcionarios asignados al caso.

- Posponer su dolor hasta después de la detención y sentencia a los responsables.

- Sentir que la sentencia por el asesinato de su ser querido, recibida por el o los responsables, no son suficientes para compensar su pérdida.

- Adoptar una posición de víctima como resultado de la cobertura de los medios de comunicación durante meses y, no pocas veces, hasta años después de la muerte.

- Experimentar intensa ira, deseos de venganza y rabia, lo cual en ocasiones es abrumador y produce en ellos el miedo a sus propias reacciones.

Los estudios muestran que la mayoría de las personas afectadas por la muerte violenta de un ser querido no solo rechazan las ayudas inmediatas ofrecidas por quienes los rodean, sino que tardan en reconocer que necesitan ayuda en la elaboración de su proceso. La racionalización tras este rechazo sería, en primer lugar, que “nada me devolverá a mi ser querido”; luego, la sensación de que “nadie puede comprender mi dolor”, de modo que la búsqueda de ayuda para su proceso de duelo suele posponerse. La manera de llegar a estos espacios de ayuda usualmente se da por influencia del entorno familiar o amistoso.

Nuestras observaciones permiten señalar que, a pesar de que la primera fuente de rabia es la fe, esta también suele ser el primer espacio al que las personas suelen acudir cuando acceden a buscar algún tipo de ayuda. Luego, se encuentra el espacio de los grupos de mutua ayuda, en los que tienen la posibilidad de compartir la experiencia con otras personas que pasan por una situación similar. Finalmente, o quizás de forma paralela a estos espacios grupales, se suele acudir a espacios individuales de apoyo psicológico especializado.

Lo importante de esto es asegurarse de que cualquiera de estos tres escenarios cuenta con profesionales formados en la atención a personas en trabajo de duelo.

Los estudios muestran cómo los dolientes que cuentan al menos con una persona con la que tienen una estrecha relación afectiva (“tutor de resiliencia”) —es decir, alguien con quien pueden hablar cuando sea necesario, que los va a escuchar, no los va a juzgar, no dará consejos a menos que sean pedidos y les dirá abiertamente cuando estén cruzando una línea de comportamiento “extraña”—, estarán en mayor capacidad de cursar procesos de duelo sanos. Este tipo de confidentes les permitirán “airearse” emocionalmente y, luego, lentamente, los llevarán de vuelta a la realidad, los ayudarán a atender necesidades básicas como el autocuidado, la alimentación y el descanso, y les servirán de apoyo para transitar hacia el camino del crecimiento postraumático.

### Cómo sobrevivir a la muerte de un ser querido

Cuando la muerte ocurre como resultado de un incidente crítico —un accidente, incendio, o suicidio, por ejemplo— la rapidez y el dramatismo del evento puede intensificar, complicar o prolongar el proceso de duelo. Sin embargo, cuando una vida se termina en el marco de un crimen violento, la insensatez y la brutalidad de la muerte pueden llevar a los sobrevivientes a enredarse en un indecible horror y dolor extremo.

Aunque los datos sugieren que, incluso después de la muerte repentina y violenta, una buena parte de los afectados afrontan su duelo con éxito (resiliencia y crecimiento postraumático), el proceso inicial puede tomar mucho tiempo. Muchas personas consideran el dolor como una experiencia personal, por lo que no recurren a los profesionales de salud mental en busca de ayuda. Sin embargo, cuando una pérdida es repentina y violenta, la intensidad de las emociones puede ser aterradora, de modo que la necesidad de apoyo y la intervención externa son más necesarias. Como afirma Worden en *El tratamiento del duelo: asesoramiento*

*psicológico y terapia*, no pocas personas necesitarán apoyo profesional y participar en una intervención especializada y de apoyo.

El apoyo a y en otras personas que han vivido experiencias similares es una parte importante del proceso de resolución del duelo. Cuando las personas están listas para hablar de su experiencia y desahogar su corazón y su alma, estas personas se escuchan con una empatía única y con gran comprensión. La oportunidad de dar y de recibir compasión y cuidado con otras personas que han sufrido pérdidas similares les ayudará a poner más en perspectiva su difícil experiencia de vida.

### Pistas útiles para afrontar el duelo

- Un duelo no debe vivirse en soledad. No se aisle ni se encierre.
- Permita la expresión de las emociones propias de la pérdida (tristeza, rabia, culpa, miedo, vergüenza) y procéselas en un contexto de acogida, no trate de aparentar fortaleza en favor de los demás.
- No compare su proceso de duelo, recuerde que cada persona asume las pérdidas de acuerdo con diversos factores de su vida y su historia personal.
- Convierta el duelo en una experiencia de transformación personal en homenaje al ser querido y acérquese a la espiritualidad como manera de hacer que el duelo sea una experiencia trascendente que le permita verse a sí mismo y ver la vida con otra perspectiva.
- Recuerde: una pena que se comparte es una pena menos gravosa. ●

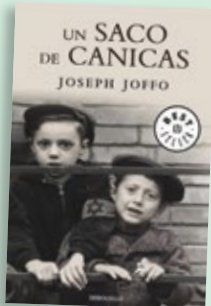
### Referencias

- National Organization for Victim Assistance-NOVA. (1985). Survivors of homicide victims. *Network Information Bulletin*, 1(3).
- Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.
- Parkes C. M., y Weiss R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. Nueva York: Basic Books.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

# Libros

## para adolescentes y jóvenes

Por: Carolina Oquendo-Madriz\*



### Un saco de canicas

Joseph Joffo, Random House Mondadori, 8ª ed., 2012

*Tal vez hasta ahora he venido creyendo que saldría indemne de esta guerra, y tal vez ahí estaba el error.*

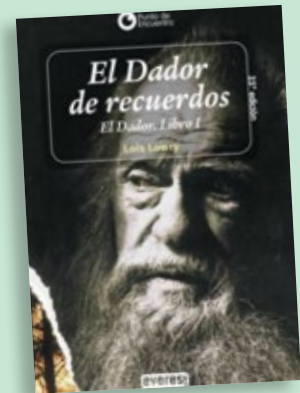
*No me han quitado la vida, pero seguramente han hecho algo peor, me han robado mi infancia, han matado en mí el niño que hubiese podido ser...*

Se trata de la historia real contada en primera persona por su protagonista. Joseph, un niño de 10 años que debe sobrevivir, junto a su hermano Maurice de 12, al horror de ser judío en la Francia ocupada por los nazis.

Joseph narra el inicio del antisemitismo en la escuela y su obligado abandono del colegio para comenzar a trabajar a edad muy temprana. La detención de sus padres por parte de la Gestapo será el comienzo de una huida en busca de la libertad que el joven Joffo vive como una aventura.

Podríamos pensar que al estar ambientada en la Segunda Guerra Mundial es una novela triste o pesimista. Por el contrario, es un canto de esperanza que nos hace repensar en la bondad de la persona humana aun en las más adversas circunstancias.

Joseph Joffo nació en París el 2 de abril de 1931. Trabajó como peluquero hasta que, a principios de la década de los setenta, escribió *Un saco de canicas*, obra en la que relata sus recuerdos de infancia durante la ocupación nazi.



### El dador de recuerdos

Lois Lowry, Everest, 27ª ed., 1996

*Frenaba la bici una y otra vez para contemplar admirado las flores silvestres, para gozar del gorjeo gutural de un pájaro distinto en las cercanías, o sencillamente para mirar cómo el viento movía las hojas de los árboles. Durante sus doce años en la Comunidad, jamás había sentido aquellos momentos simples de felicidad exquisita.*

*El dador de recuerdos* es el primer título de la saga *The Giver*, seguida de *En busca del azul*, *El mensajero* y *El hijo*.

La comunidad donde vive Jonás es idílica. Es un mundo sin conflicto, desigualdad, divorcio, desempleo, injusticias y dolor, pero también sin elección. A los ciudadanos se les asigna una pareja, dos hijos y un trabajo. Nadie hace preguntas. Todo el mundo obedece. Todos son iguales excepto Jonás.

Diciembre es el mes en el que se celebra la Ceremonia Anual, en la que los Doce reciben sus asignaciones vitalicias determinadas por el Comité de Ancianos. Jonás va a cumplir 12 años y ha sido elegido para algo muy especial. Cuando su selección lo lleva ante el más honorable de los Ancianos (el Dador), Jonás comienza a darse cuenta de los oscuros secretos que subyacen bajo la frágil perfección de su mundo. Poco a poco, Jonás aprenderá que el verdadero poder reside en los sentimientos. Sin embargo, cuando su propio poder es puesto a prueba y debe salvar a alguien a quien ama, quizá no esté preparado...

Lois Lowry nació en Hawái el 20 de marzo de 1937. Publicó su primera novela juvenil en 1977 y desde entonces ha publicado más de 20 títulos. En dos ocasiones ha recibido el Premio Newberry, una de estas por *El Dador*.

\*Abogada, magíster en pedagogía, diplomada en orientación familiar, profesora del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.



# ¡Cero estrés!

Por: Dra. María Susana Sarmiento Becerra\*

Desde hace años es muy frecuente escuchar la palabra *estrés*. En artículos, periódicos e incluso conversaciones se usan frases como: “Estoy estresado”, “Esto es estresante”, “Esto me estresa”, “Qué estrés”; expresiones que se han vuelto comunes en nuestro diario vivir para expresar ansiedad, preocupación, aburrimiento, pereza y demás emociones que, en realidad, no tienen relación con el estrés. Entonces, ¿realmente qué es?

En relación con el ser humano, el estrés es una respuesta fisiológica —es decir, normal— que existe en todos nosotros; es un mecanismo de defensa necesario que permite a cada organismo estar alerta en condiciones adversas o amenazantes y así estar en capacidad de reaccionar rápidamente para proteger su integridad o responder a ese estímulo. Sin embargo, si el estrés es un aliado, ¿desde cuándo se volvió algo negativo?

El estrés en sí no es malo, lo que propicia consecuencias negativas en nosotros es la duración que esa respuesta tiene en nuestro organismo. Como respuesta fisiológica, el estrés es un estímulo de corta duración que permite generar una reacción rápida, la cual desaparece al finalizar el estímulo que lo genera; sin embargo, si permanecemos en condiciones que percibimos como adversas, el estrés se hace recurrente y persistente y es ahí cuando el cuerpo, al no ser capaz de manejar ese tipo de respuestas por tiempo prolongado, comienza a sufrir consecuencias negativas que se manifiestan en problemas físicos, psicológicos o mentales.

Con el estilo de vida actual, los constantes avances industriales y tecnológicos, la globalización, las comunicaciones virtuales y los altos niveles de competitividad, entre otros aspectos, de manera permanente nos vemos enfrentados a retos y ambientes en los que las exigencias percibidas superan nuestras capacidades o habilidades para

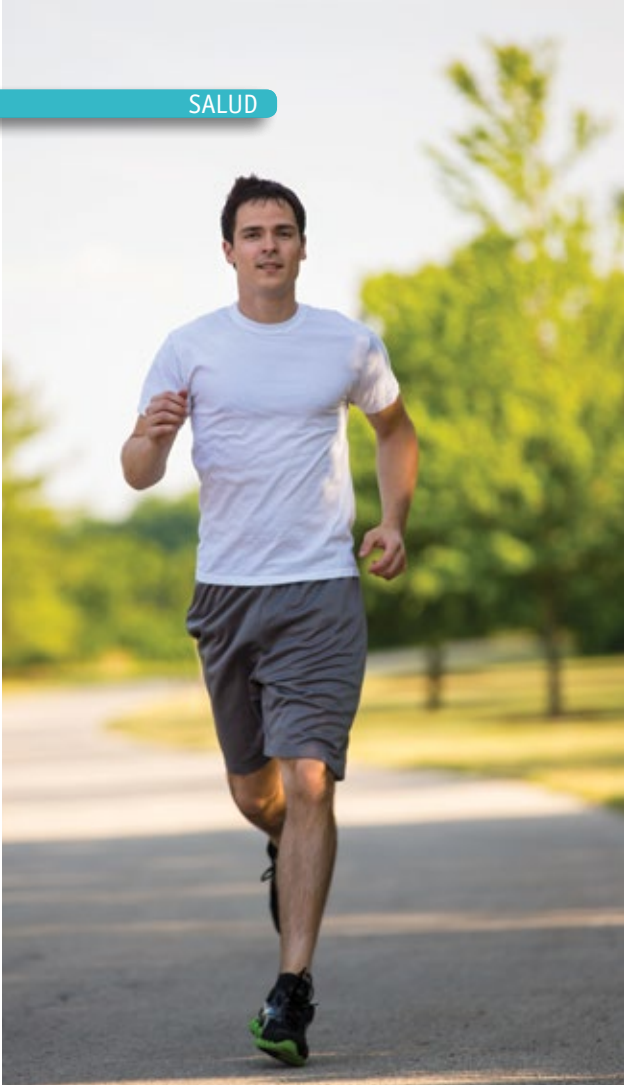
hacer frente a ellas; esto ha hecho que el estrés se presente con mayor frecuencia y a menor edad, lo cual permite que sus consecuencias las concibamos cada uno de nosotros con mayor intensidad.

Entre los efectos que ese estrés puede generar en nosotros se encuentran: el agotamiento, la ansiedad, la depresión, el temblor, la gastritis, los trastornos del hábito intestinal, las enfermedades cardio/cerebrovasculares, las enfermedades mentales, musculoesqueléticas y reproductivas; los problemas de comportamiento como consumo y abuso de alcohol, de cigarrillo y de drogas; el sedentarismo, los trastornos del sueño, la ingesta excesiva de comida no saludable; los problemas de atención, los errores de juicio o fallas en actividades habituales, la desmotivación y el bajo rendimiento, entre otros, de manera que afecta todos los ámbitos de nuestra vida.

A fin de evitar llegar a esto podemos implementar diversos mecanismos mediante los cuales controlemos la respuesta de nuestro organismo, eliminemos el estímulo adverso o propiciemos momentos de pausa que permitan nuestra recuperación y funcionamiento normal.

A continuación se mencionan algunos consejos:

- Enseña a todos en casa, especialmente a los niños y a los adolescentes, a identificar y nombrar de forma adecuada sus emociones, de manera que estén en capacidad de controlarlas de la mejor manera. Recuerda: no todo es estrés.
- Quíete, cuídate y mantén a tus seres queridos cerca: te sentirás mejor contigo mismo y tendrás apoyo siempre que lo necesites. Nunca te automediques y no olvides que también puedes buscar ayuda profesional.
- No sufras por lo que piensan los demás, todos tenemos puntos de vista diferentes (esto no quiere decir que lo que estás haciendo esté mal).



- Fomenta ambientes libres de violencia tanto en casa como en el trabajo; mejora la comunicación y la resolución de problemas en equipo con la participación de todos.
- Aunque todos los aspectos de la vida impactan en otros, trata de mantener los problemas del trabajo lejos de tus actividades en familia.
- Realiza actividad física con frecuencia. Esto ayuda a mantener sano tu cuerpo, te relaja y libera tu mente de preocupaciones.
- Duerme bien y lo suficiente, evita los alimentos y las bebidas estimulantes antes de dormir; apaga la luz y el televisor para dormir bien.
- Disfruta los momentos de descanso como, por ejemplo, los fines de semana o las vacaciones, y desconéctate de las preocupaciones.
- Mantén estilos de vida saludables: aliméntate sanamente, evita el cigarrillo, el alcohol y las drogas; no abuses de la cafeína ni de las bebidas energizantes.
- Organízate. Al organizar las actividades a realizar y el sitio en el que vas a hacerlo, puedes concentrarte mejor, hacer bien las cosas, terminar más rápido y tomar mejores decisiones. Considera que a veces es mejor delegar responsabilidades a otros.
- Intenta ver los cambios como algo positivo y no como una amenaza, eso ayudará a adaptarte mejor y a evitar dificultades. ●

\* Médico Especialista en Salud Ocupacional, jefe de seguridad y salud en el trabajo de la Clínica Universidad de La Sabana.

## Recomendaciones para el manejo de estrés en algunas situaciones familiares...

Cuando hay situaciones particularmente estresantes en la familia, como la enfermedad grave de un ser querido, un cambio de trabajo o de vivienda; un viaje prolongado de un hijo o su independencia; problemas económicos, entre otros, es muy importante tener en cuenta que los hijos, especialmente si son pequeños, absorben como esponjas el estado de ánimo de los padres, por lo que resultan igualmente afectados por la situación.

Para manejar el estrés ante estas situaciones familiares se recomienda:

- Escuchar a los hijos y familiares, no solo oír lo que dicen sino escuchar a conciencia para poder ayudarse y apoyarse mutuamente en el manejo de las situaciones.
- Optimizar el tiempo compartido en familia, para que sea en cantidad y de calidad.
- Delegar actividades en el hogar y diferenciar lo urgente de lo importante, para gestionar, en forma adecuada, las situaciones de cada día, priorizando siempre las necesidades de la familia.
- Tener paciencia y entender que cada persona reacciona diferente ante el estrés y requiere de tiempos diferentes para manejarlo. En ese sentido, es importante evitar presiones ante el proceso de cada miembro de la familia.
- Analizar las situaciones permitirá superarlas de manera conjunta, evitando el encierro en en sí mismo o la indisposición con el otro.

# POSGRADOS

## Instituto de La Familia

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

Código SNIES 102252  
Registro Calificado según Resolución No 392 del 23 de enero de 2013

**El magister contribuirá al cuidado y fortalecimiento de la familia desde la asesoría personal y familiar, la gestión de programas y el desarrollo de investigación científica**

 Metodología: Virtual


 Inicio de clases: 21 de julio de 2017

 Duración: 2 años

### Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148  
Registro Calificado según Resolución No. 6239 del 12 de octubre de 2006, modificación del Registro Calificado según Resolución No. 7957 del 18 de junio de 2013.

**El especialista comprenderá y apropiará la realidad familiar para el desarrollo personal y social**

 Metodología: Presencial Campus Universidad de La Sabana

 Inicio de clases: 21 de abril de 2017

 Duración: 1 año

## INSCRIPCIONES ABIERTAS

### Informes e inscripciones:

 Teléfonos: (1) 8616666 / 5555 Ext: 43208 / 43303

 Celular: 3102003518

 [instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

 <https://www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia>

 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana

 @IFAUnisabana



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](http://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