

TEMARIO BÁSICO ECAPAF

Tronco común de temas (obligatorios a todos los grupos, independientemente del tipo de población atendida)

1. Derechos de las niñas, niños y adolescentes y responsabilidades de sus padres
2. El valor de la persona y la familia
3. Comunicación asertiva entre padres e hijos
4. El apego y las competencias parentales
5. Disciplina positiva en el hogar
6. Proyecto de vida familiar

Temas a elegir para completar el esquema de las sesiones brindadas a los usuarios:

7. Desarrollo de la autoestima en la persona
8. Inteligencia emocional en la persona
9. Educación de los valores familiares
10. La misión de las madres y padres de familia
11. Autoridad de las madres y padres
12. Desarrollo psicosocial de niñas y niños (0 a 5 años)
13. Desarrollo psicosocial de niñas y niños (6 a 12 años)
14. Desarrollo psicosocial de las y los adolescentes (13 a 18 años)
15. Educación de la sexualidad en valores
16. El valor del matrimonio
17. Ciclo vital de la familia
18. Educar para la paz en la familia
19. Prevención de adicciones en la familia
20. Manejo del duelo en la familia
21. Acoso escolar o "bullying"
22. Educación en el uso de las tecnologías de información y comunicación
23. Adaptación a la discapacidad en la familia
24. Familias con hijas e hijos adoptivos
25. Retos de las familias adoptivas y posibles estrategias de solución
26. Familias de acogida

1. DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES Y RESPONSABILIDADES DE SUS PADRES

Las niñas, niños y adolescentes son personas en desarrollo. Como personas, poseen una dignidad esencial, un valor absoluto. Al principio dependen completamente de sus padres, pero poco a poco van siendo más autónomos en sus distintas áreas de desarrollo. Requieren una protección especial de las leyes y los adultos, en lo que se vuelven completamente independientes.

Esto no quiere decir que tienen que esperar a crecer para opinar y ser tomados en cuenta; nuestras niñas, niños y adolescentes son ciudadanos y protagonistas del presente y la responsabilidad de ejercer sus derechos les toca principalmente a ellos. Las mamás y papás, junto con el Estado, la familia y la comunidad somos responsables de su desarrollo integral, y los apoyamos para respetar, proteger y hacer cumplir aquellos derechos que ellos todavía no pueden ejercer por sí mismos.

¿Qué necesitan las niñas, niños y adolescentes para ser felices?

Lo que necesitan nuestras hijas e hijos para ser felices, es todo aquello a lo que tienen derecho como seres humanos, por ejemplo:

Vida y supervivencia	Prioridad, protección y socorro	Identidad y nacionalidad	Ambiente familiar sano	Igualdad sustantiva	No ser discriminado
Bienestar y desarrollo integral	Vida libre de violencia	Protección de la salud	Inclusión si hay discapacidad	Educación	Juego, descanso y esparcimiento
Libertad de pensamiento	Libertad de expresión	Asociación y reunión	Participación y escucha	Intimidad y protección de datos	Seguridad jurídica
Derechos de migración	Acceso a las tecnologías de información	Ser adoptados	Convivencia con sus padres	Crianza y buen trato	Alimentación, habitación, vestido
Asistencia social	Privacidad de datos en actos jurisdiccionales	Medio ambiente sano	Que sus padres exijan sus derechos	Protección contra la explotación	Tratados internacionales

¿Quiénes somos las mamás y los papás?

Nosotros somos personas adultas. Como personas, poseemos una dignidad esencial, un valor absoluto. La mayoría hemos alcanzado una autonomía tanto personal como social y jurídica, lo que implica que estamos en condiciones de exigir y defender nuestros derechos humanos.

¿Qué estamos dispuestos a hacer por nuestras hijas e hijos para que sean felices?

Siempre decimos que queremos lo mejor para nuestras hijas e hijos pero, ¿qué significa eso exactamente? Tal vez no hemos notado que gran parte de las actividades que realizamos todos los días, nos ayudan a cumplir con nuestras responsabilidades legales como padres, y a que ellos sean felices, por ejemplo:

Darles un lugar adecuado para vivir, alimentos, vestido y calzado	Registrarlos dentro de los primeros sesenta días de vida	Que tengan atención médica y psicológica
Que asistan a la escuela y cumplan con la educación obligatoria	Demostrarles afecto de forma respetuosa	Un ambiente que fomente el libre desarrollo de su personalidad
Escucharlos, dialogar y tomar en cuenta su opinión	Protegerlos contra toda forma de violencia, maltrato y daño	Que los espacios y la información a la que tienen acceso estén libres de violencia
Garantizar que jueguen y descansen adecuadamente	Dirigirlos y orientarlos en el ejercicio de sus derechos	Determinar reglas y límites que no perjudiquen ningún otro derecho
Fomentar el respeto entre padres e hijos, y hacia todas las personas	No generar rechazo hacia el otro progenitor	Respetar los derechos de visita y convivencia con el otro progenitor
Promover los valores, los derechos humanos, la no discriminación y la igualdad de género	Fomentar el cuidado de los bienes y recursos propios, de la familia y de la comunidad	Uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación

Principio común entre las responsabilidades de los padres y los derechos de los hijos

Es el principio del Interés Superior de la Niñez; que se refiere a que cada niña, niño y adolescente se desarrolle de manera integral (física, mental, material, espiritual, ética, cultural, social y afectivamente), tenga protegidos todos sus derechos y pueda ejercerlos progresivamente. El espacio idóneo para que esto ocurra es la familia; y las madres y padres somos los principales responsables del bienestar de nuestras hijas e hijos.

2. EL VALOR DE LA PERSONA Y LA FAMILIA

Todo ser en la tierra tiene una parte material (como las rocas) pero los seres vivos además tienen un alma o principio de vida; y dentro de los seres vivos hay una diferenciación dada por las funciones naturales que cada uno realiza. Tomando en cuenta esto, las plantas son los seres “menos perfectos” pues sus funciones se limitan a nacer, crecer, reproducirse y morir; los animales, además de estas funciones tienen la capacidad de movimiento y los sentidos; los seres humanos en cambio no sólo tenemos esas funciones, pues somos las criaturas “más perfectas” de la tierra, ya que poseemos un alma o principio de vida espiritual por el que tenemos Inteligencia, Voluntad, Capacidad de Amar y Libertad.

La **Inteligencia** es la capacidad que tenemos para conocer el bien, la verdad y la belleza y está en todas las personas independientemente de su nivel académico: todos poseemos Inteligencia y por tanto, tenemos la posibilidad de conocer la realidad.

La **Voluntad** es la capacidad de querer seguir el bien, la verdad y la belleza; es decir es lo que nos lleva a la acción, pues no es suficiente saber qué es el bien sino que hay que llegar a él.

La **Capacidad de Amar** es el aspecto de la persona que integra lo material (cuerpo) con el alma (Inteligencia y Voluntad) y nos lleva a vincularnos personalmente con el bien, la verdad y la belleza que la inteligencia nos presenta y la voluntad nos alcanza.

La **Libertad** es una característica primordial de la persona porque permite al ser humano alcanzar su máxima grandeza. El hombre es libre desde lo más profundo de su ser. La libertad no viene con las circunstancias, por lo tanto, éstas no lo determinan.

¿Y la **dignidad de la persona** qué es? La dignidad de la persona es el “**valor**” que tiene el ser humano, tú y yo, por el sólo hecho de ser personas con inteligencia, voluntad, capacidad de amar y libertad. Las personas somos tan valiosas que no podemos ser tratadas como objetos. Cada persona es única e irreplicable, somos distintos a todos los demás, no existe nadie igual a mí, ni existirá, ni existió. Las personas somos los seres más valiosos de la naturaleza, y es muy importante hacerle saber a nuestros hijos e hijas el valor que tienen por el hecho de ser personas.

También tenemos otras características:

- Sólo el hombre es *CONSCIENTE* de ser quien es.
- Posee una *VIDA INTERIOR* muy rica, que prácticamente lo lleva a compartirla con los otros.
- *AUTÓNOMO*, es decir, capaz de *reconocerse a sí mismo* y de *establecer* y auto dirigirse a sus propios fines.
- Se *COMUNICA*, y es capaz de expresar los más profundos sentimientos.
- Tiene capacidad de *DONARSE* - de *AMAR*, de entregarse voluntariamente a otro, y a través de esta entrega, la persona adquiere el sentido más pleno de su existencia.
- Goza del sentido de *TRASCENDENCIA*, es decir capaz de salir de sí mismo en beneficio de los demás y dejar un legado.

Y es justamente en la Familia en la que podemos alcanzar nuestra plenitud como personas. La **Familia** es definida como una comunidad de personas relacionadas a través de lazos conyugales, filiales, fraternales o parentales, con funciones naturales y sociales orientadas hacia el desarrollo integral de sus miembros y el bien común de la sociedad.

Dentro de sus principales **funciones** se encuentran:

- a) Educación del amor: en la familia se educa la afectividad de la persona, la cual implica aprender a decidir y a servir.
- b) La ayuda mutua educativa: ayudar, buscar y aceptar ayuda.
- c) El respeto: actúa o deja de actuar, procurando no perjudicar ni dejar de beneficiar.
- d) La responsabilidad: asume las consecuencias de sus actos, resultado de sus decisiones.
- e) La lealtad: acepta los vínculos implícitos en su adhesión a otros.
- f) Aspirar a la felicidad: no es un sentimiento ni un placer, ni un estado, ni un hábito, sino una condición de la persona misma.
- g) Ser optimistas y alegres: distinguir en sí y en los otros lo positivo, así como las posibilidades de mejora que existen.
- h) Se dialoga: la convivencia familiar está centrada en la comunicación y en la participación activa de sus miembros.

3. COMUNICACIÓN ASERTIVA ENTRE PADRES E HIJOS

Es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Para comunicarnos asertivamente con los miembros de nuestra familia es necesario poner atención en diferentes momentos:

1. Lo primero es saber escuchar, lo cual implica:

- Poner atención, es importante concentrarse en lo que el otro está diciendo e interrumpir lo que estabas haciendo.
- Mira a los ojos a quien habla.
- Identifica los sentimientos que la persona está expresando al hablar, por ejemplo: enojo, tristeza, ansiedad, etc.
- No interrumpas a la otra persona hasta que termine su idea, ni estés pensando en qué se le va a responder.
- Ponte en el lugar de la otra persona, trata de ver las cosas desde su punto de vista para comprenderlo.
- No juzgues nunca, sólo analiza la situación.

2. También hay que ser observadores:

- Mirar directamente a los ojos a quien te habla.
- Tu cuerpo habla. Abrir los brazos demuestra que estás abierto a recibir al otro con alegría. Tu expresión corporal comunica muchas cosas, a veces más de lo que comunicamos con las palabras.
- Cuando decimos que sí con la cabeza quiere decir que entendemos y estamos de acuerdo.

3. Ahora sí puedes hablar:

- Habla con el cuerpo: sonríe, mira a los ojos, toma la mano o el hombro, da un abrazo, mantener un tono de voz cálido y suave nos ayuda a comenzar una plática.
- Utiliza frases que inicien la comunicación, por ejemplo: “te escucho”, “cuéntame más”, “quieres decirme algo”.
- Usa palabras claras, precisas, frases cortas y comenta sólo lo relacionado con el tema.
- Trata de ser concreto y directo. Decir exactamente lo que quieres.

- Evita el uso de palabras que hieran, que sean ofensivas o que cierren la comunicación.
- Realiza preguntas siempre que se tengas dudas.
- Repite lo que escuchaste, pero con palabras propias; por ejemplo: “a ver si te entendí, lo que dijiste fue que...”

Otros aspectos importantes para expresarse clara y honestamente entre todos los miembros de la familia (y con otras personas) son:

- Identifica el deseo, sentimiento o pensamiento que quieres comunicar.
- Acepta y comunica con firmeza y cortesía lo que sientes en lugar de fingir lo que otros esperan.
- Considera y respeta al otro.
- Busca el lugar y el momento apropiado para expresar lo que quieres.
- Pide sin temor lo que quieres, en vez de pedir permiso para hacerlo: “Necesito hablar contigo lo más pronto posible”.
- Comunica las razones por las cuales se toma la decisión: “Considero que es peligroso; no nos va a dejar nada bueno”.
- Responsabilízate y asume las posibles consecuencias: “Estoy consciente de que mis amigos pueden darme la espalda, pero aun así no asistiré a esa fiesta”.
- Habla en forma clara, breve y directa: “Necesito que me comprendas”, en lugar de “Tú siempre estás en la luna”.

Dentro de la comunicación tienes derecho a...

Considerar tus propias necesidades.

Cambiar de opinión.

Tener y expresar sentimientos y opiniones.

Rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.

Decir abiertamente “no”, “no lo sé” o “no me interesa”.

Cometer errores y responsabilizarte de ellos.

Tomar decisiones propias, aún con el riesgo de equivocarnos.

Ser como queramos sin esperar la aceptación de otros.

Valorar nuestra propia forma de ser.

Ser tratado con dignidad y respeto.

De igual manera, la persona con quien te comunicas tiene los mismos derechos.

4. EL APEGO Y LAS COMPETENCIAS PARENTALES

El apego es un vínculo afectivo que les da a las niñas, niños y adolescentes una sensación de seguridad, confianza y bienestar. Es un sentimiento de cercanía que las personas desarrollamos desde que somos bebés, hacia quienes nos dan cariño y protección.

Cuando nuestros padres o cuidadores nos ofrecen una relación sana, incondicional y duradera es decir, un apego seguro, podemos establecer relaciones del mismo tipo con otras personas. El sentirnos amados facilita el desarrollo de nuestra autoestima, las emociones, la inteligencia y el aprendizaje, y además fomenta la resiliencia.

Mamá y papá también desarrollamos apego hacia nuestras hijas e hijos

Las relaciones afectivas son recíprocas; simplemente recordemos cuando eran bebés. Al cuidarlos, alimentarlos, bañarlos, cambiarlos de pañal, etcétera, les sonreíamos, platicábamos y les dábamos besos, abrazos y caricias. Cuando lloraban los abrazábamos y les decíamos palabras cariñosas. Ellos al principio respondían con gestos, miradas, movimientos y sonrisas; pero al poco tiempo, nuestros bebés comenzaban las interacciones: nos seguían con la mirada, nos “hablaban” con sonidos intencionados que nosotros aprendimos a entender, hacían lo posible por llamar nuestra atención y que les respondiéramos. Nos gustaba estar juntos y deseábamos mantener ese cariño, darlo y recibirlo en cada oportunidad.

Por lo que podemos decir que el apego no sólo es un vínculo, también es una competencia que necesitamos las mamás y los papás para cuidar a nuestras hijas e hijos, una competencia parental.

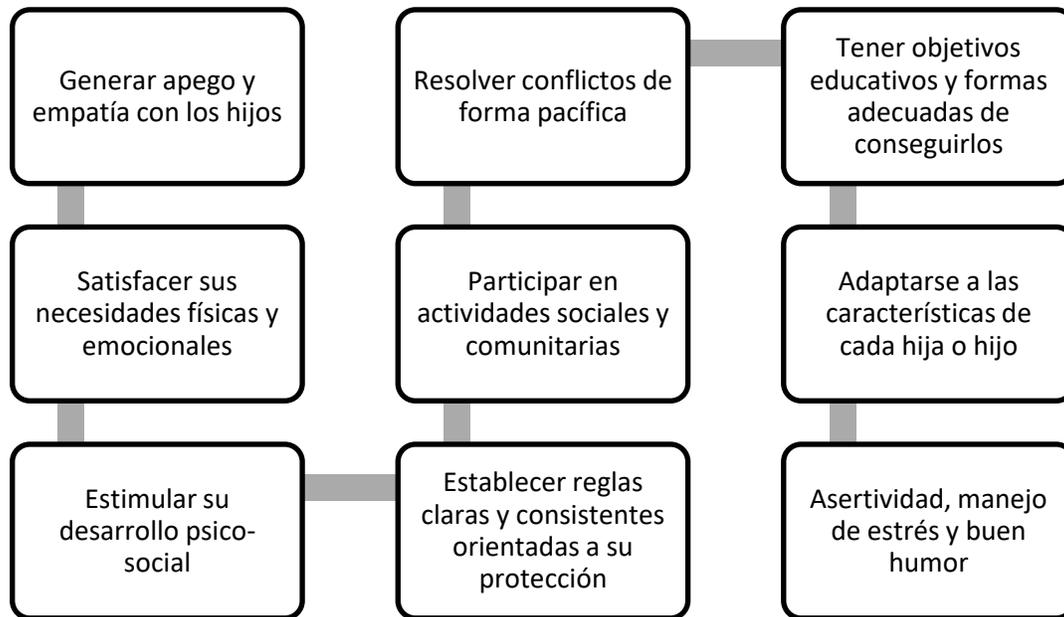
¿Qué son las competencias parentales?

Una competencia es la capacidad de cumplir con una función determinada, es saber hacer algo. La parentalidad se refiere a todas las acciones que hacemos las mamás y los papás cuando cuidamos y educamos a nuestras hijas e hijos.

Nuestras competencias parentales se forman con factores biológicos y heredados, pero también con nuestras experiencias de vida y el medio socio- cultural en el que nos hemos desarrollado, por lo que son tanto innatas como aprendidas. Más aún, son dinámicas ya que cambian a medida que nos vamos enfrentando a diferentes retos: las etapas de desarrollo de nuestros hijos, sus necesidades especiales, el

ciclo vital de nuestra familia, cambios en la composición familiar, nuevas exigencias del medio social, entre otros.

Para ser competentes en algo, necesitamos conocimientos y habilidades, así como valores, afecto y actitudes favorables para la función que queremos realizar. Es difícil enlistar la totalidad de competencias que requerimos las mamás y los papás para garantizar el desarrollo integral de nuestras hijas e hijos, veamos las más representativas:



El tipo de apego que experimentamos los padres hacia nuestras hijas e hijos está directamente relacionado con las competencias parentales que desarrollamos. Cuando cultivamos una convivencia de amor y respeto, estamos más atentos a sus necesidades, del mismo modo, al empatizar con ellos evitamos hacerles daño, y cada día les vamos procurando un bienestar físico, mental, material, espiritual, ético, cultural y social.

Nuestra capacidad de aprender se mantiene a lo largo de nuestra vida, por lo que estamos muy a tiempo para obtener las competencias que nos hagan falta.

5. DISCIPLINA POSITIVA EN EL HOGAR.

La palabra disciplina proviene del latín *dīscere* que significa “aprender”. En general se entiende como un conjunto de reglas y límites de comportamiento, así como su debido cumplimiento.

La disciplina es positiva cuando estas reglas y límites se basan en el buen trato hacia nuestras hijas e hijos. Su objetivo es que todos los integrantes de la familia tengan un orden adecuado para realizar sus actividades a lo largo del día, un orden que promueva su desarrollo integral: físico, mental, emocional, social, ético y espiritual.

Por ejemplo: desayunar antes de ir a la escuela, hacer la tarea antes de jugar, ver televisión sólo por un tiempo prudente, realizar entre todos las labores del hogar, entre otras.

¿Qué son las reglas y los límites?

Las reglas son principios que dirigen nuestra conducta, facilitan la convivencia entre las personas y nos ayudan a realizar correctamente una actividad.

Los límites son puntos que no deben sobrepasarse, ya que podríamos causar un daño a otra persona o a nosotros mismos. O bien, por respeto a las reglas de convivencia. Los límites adecuados nos remiten a la vivencia de los valores familiares, es decir, a lo que cada familia considera que es bueno ser, hacer y tener.

¿Cuáles son los beneficios de una disciplina positiva?

Una disciplina positiva desarrolla en nuestras hijas e hijos un criterio adecuado para actuar y tomar decisiones, conciencia de los límites, autocontrol, una autonomía saludable y una conducta social positiva, lo cual también refuerza su autoestima.

¿Cómo aplicar una disciplina positiva en la familia?

Hay cinco estrategias básicas para establecer una disciplina positiva en nuestra familia, veámoslas a continuación:

1. Dar a conocer a nuestras hijas e hijos cuál es el valor o beneficio de hacer la actividad o rutina que les estamos requiriendo
2. Establecer reglas y límites claros antes de llevarla a cabo, lo cual incluye advertir las consecuencias que ocurrirán si no la realizan.

3. Promover el autocontrol y la autonomía: hacerles notar cuando se están alejando de lo acordado y darles oportunidad de realizar la actividad o rutina requerida
4. Elogiar las buenas conductas oportunamente y con afecto, esto reforzará su realización y repetición
5. Corregir cuando se rompen las reglas o límites haciendo notar la relación entre la conducta y sus consecuencias

Es importante tomar en cuenta las características personales de nuestras hijas e hijos, así como su grado de desarrollo y madurez, puede ser que alguien sea más autónomo en un área o actividad, pero necesite apoyo en otra.

¿Cómo corregir adecuadamente a nuestras hijas e hijos?

No es necesario maltratar ni hacer sentir mal a nuestras hijas e hijos cuando rompen una regla o límite. Lo importante es enseñarlos a que reparen el daño o falta cometida de acuerdo a su edad, o bien, hacer una actividad que fortalezca el valor que hay detrás de hacer lo que les requerimos.

Una disciplina positiva no corrige sobre la persona sino sobre la conducta, por lo que las niñas y niños toman responsabilidad por sus acciones y aprenden a comportarse mejor.

Autodisciplina en las madres y padres de familia.

La mejor estrategia es el ejemplo. Que nuestras hijas e hijos vean cómo nosotros somos capaces de realizar nuestras actividades o rutinas ordenadamente, sin quejas ni tardanzas y además, con una actitud positiva.

6. PROYECTO DE VIDA FAMILIAR

Uno de los activos más valiosos con el que contamos las personas y que nos permite administrar eficientemente todos los demás es: “El Tiempo”. Con tiempo se puede hacer, aprender, conocer, vivir y disfrutar prácticamente cualquier cosa, sin él, no haremos absolutamente nada.

Tener un proyecto de vida es fundamental porque denota para cualquier persona su voluntad de hacer que las cosas sucedan. Comenzar a desarrollar un Proyecto de Vida puede ser más sencillo y mucho más interesante de lo que creemos, porque se debe de transformar en una actividad que abarque todas las áreas (física, psicológica, emocional, familiar, escolar, laboral, social, cultural, espiritual) y a todos los integrantes de la familia.

Así mismo es importante que pongamos nuestros planes, ideas y compromisos por escrito, ya que esto le dará más orden y estructura a nuestro proyecto, lo hará más real y podremos consultarlo cada vez que necesitemos tomar una decisión importante que implique ajustes en nuestros planes.

El proyecto de vida es un camino para alcanzar la meta: es el plan de una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. Da sentido a la vida y marca su propio estilo.

El asumir un proyecto de vida requiere necesariamente de responsabilidad. La responsabilidad hace referencia al hecho de que tenemos derecho a elaborar nuestro propio proyecto de vida, a buscar recursos y plantear nuestros objetivos, sin esperar que otras personas tengan que hacerlo por nosotros mismos.

Formas de planear el proyecto de vida:

Impulsivamente	Tomar decisiones sin pensar en las consecuencias.
Pasivamente	Posponer el momento de tomar la decisión o no decidir, dejar que “las cosas pasen”
	Dejar que otros lo planeen, como mis padres, compañeros, maestros, sacerdote, etc.
Responsablemente	Elaborar mi proyecto de vida después de haber realizado un proceso consiente de toma de decisiones.

Elementos que integran el proyecto de vida:

Visión: definir los objetivos, los sueños, qué queremos llegar a ser, qué tipo de vida queremos crear, en qué tipo de actividades queremos destacar en la vida, qué metas queremos alcanzar.

Misión: es la descripción de la razón de nuestra existencia, qué hacemos, para qué existimos día a día. Se focaliza en el presente, en el hoy del qué, cómo y por qué se hacen las cosas, mientras que la visión es un objetivo a futuro.

Necesidades: las personas somos seres de necesidades o aspiraciones que hay que ir cubriendo (acorde a una jerarquía) para llegar a la trascendencia, de acuerdo a Maslow.

Valores: son nuestros motivos de conducta, por eso es importante definir cuáles son nuestra pauta de actuación, ya que estarán inmersos en nuestro proyecto de vida.

Realidad: pensar en tu vida, tu historia, definir nuestras cualidades y defectos, las dificultades a las que nos enfrentamos, nuestros miedos e ilusiones, el ambiente en el que vivimos, las personas que influyen en mí, lo que tengo en este momento y cuál es mi futuro.



Es importante el poder trabajar como equipo (familia) en la definición de Visión y Misión tanto individuales como de grupo. Esto permitirá conocer que espera cada integrante de la familia de sí mismo y de los demás y permitirá mejorar sus expectativas de vida mediante la comparación de las mismas, por lo que deberán ser flexibles, se pueden ajustar, modificar, corregir, pero NO copiarse unos a otros de manera literal. Tampoco imponerse a otros por intereses propios o roles impuestos. Es muy importante lograr un consenso familiar, que todos queden conformes lo mejor posible.

Para elaborar tu proyecto de vida has de partir de tu propia realidad, de tu historia. Has de caer en la cuenta de cuál es tu situación personal. Es importante que lo hagas bien. No tengas miedo a enfrentarte a tu propia historia. Sé realista, no te engañes. Piensa en lo que es y ha sido tu vida. ¡Elige qué camino quieres tomar!

7. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN LA PERSONA

La autoestima es la capacidad que tenemos todas las personas para valorarnos y sentir aprecio por nosotros mismos, de desarrollar respeto y confianza hacia nuestra propia persona, de sentirnos capaces de amar y ser amados, y de darle sentido a nuestro valor esencial y absoluto, que es la dignidad humana.

Beneficios de una autoestima positiva.

Una autoestima positiva nos ayuda a vivir con plenitud, afrontar los problemas de la vida con una actitud optimista, plantearnos metas realistas y alcanzarlas, ser creativos, desarrollar relaciones interpersonales constructivas, tener hábitos saludables, y en general para desarrollarnos en todos los aspectos: físico, mental, emocional, social, ético y espiritual.

Desarrollo de la autoestima en la persona.

Esta capacidad se va aprendiendo a lo largo de nuestra vida. Cuando somos niñas y niños pequeños, nuestros padres y familiares, con sus actos y opiniones nos van enseñando poco a poco a describirnos a nosotros mismos, es decir, nuestro autoconcepto. Con esa base, vamos determinando nuestro valor como personas y qué trato merecemos. Además, las personas a nuestro alrededor nos ayudan a formar una imagen mental de quienes somos y cómo es nuestro aspecto.

Cuando somos niñas y niños mayores, comenzamos a apreciar la convivencia con otras niñas y niños de nuestra edad, y tendemos a compararnos con ellos. Qué sabemos, qué podemos hacer, si somos más listos o no en la escuela, o más hábiles en otras actividades. Aunque la opinión de nuestros compañeros es importante, lo que nos dicen nuestros papás y mamás, maestros y otros adultos significativos, sigue teniendo mucho peso en la conformación de nuestra autoestima.

En la adolescencia, hacemos un poco a un lado la influencia de nuestra familia para buscar nuestra propia identidad; desafiamos a los adultos y junto con nuestras amigas y amigos nos comparamos con los jóvenes que vemos en la televisión y otros medios, como el Internet. También experimentamos los primeros enamoramientos y desilusiones amorosas. Es un momento en que nuestra autoestima es muy frágil, y aunque necesitamos de nuestros padres y familiares, en ocasiones los rechazamos y otras no queremos despegarnos de ellos.

Cuando somos jóvenes y adultos -si tuvimos el amor y aceptación de nuestras mamás, papás y en general de nuestra familia- somos más autónomos, nuestra autoestima está más consolidada, construimos un proyecto de vida y somos menos propensos a dejarnos llevar por las opiniones de otras personas, especialmente cuando no son justas ni constructivas.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?

Cuando nuestros padres o familiares no estuvieron cerca o no supieron transmitirnos amor y aceptación, algunos aspectos de nuestra autoestima necesitarán ser atendidos. Podemos comenzar por valorar nuestra dignidad humana, que es absoluta y está por encima de nuestras características y circunstancias.

Retomar nuestro propio desarrollo integral: Cuidar nuestro cuerpo y la salud, administrar nuestros recursos materiales, mejorar nuestras relaciones familiares y sociales, amarse y amar a los demás –perdonarlos cuando es necesario- estudiar y prepararnos para el trabajo que desempeñamos, incluso si ese trabajo es ser mamá o papá de tiempo completo. Desarrollar nuestros talentos artísticos, buscar hacer el bien en cada oportunidad y cultivar nuestra espiritualidad.

¿Qué puedo hacer para que mis hijas e hijos desarrollen una autoestima positiva?

Sanar nuestra propia autoestima es un buen comienzo, ya que ellos aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. También es importante hacerse presente en los momentos más significativos del día a día, buscar oportunidades para demostrarles con acciones que los amamos y aceptamos como son.

Abrazarlos, escucharlos, buscar su mirada, participar en sus juegos. Tomar en cuenta sus opiniones, dejarlos decidir y cometer errores. Utilizar nuestra autoridad como un servicio a favor de su educación. Usar la disciplina positiva para enseñarlos a valerse por sí mismos y aprovechar los conflictos con ellos como una oportunidad para reacomodar las cosas y mejorar nuestra relación familiar.

8. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PERSONA.

La inteligencia emocional es la capacidad de una persona para conocer y manejar sus emociones; tanto hacia ella misma como hacia los demás. Su objetivo es que la persona conozca sus emociones, las dirija a un fin productivo y las exprese asertivamente.

Las emociones y tipos de emociones.

Una emoción es la respuesta global de nuestro organismo ante un estímulo, que nos predispone a actuar de cierta manera. Hay estímulos agradables, graciosos, tristes, inesperados, amenazantes, invasivos, y muchos otros.

Las emociones se clasifican en básicas o primarias, y secundarias. Las emociones básicas o primarias son las que a partir de un suceso, predisponen al organismo a una conducta, de acuerdo con la interpretación que hace nuestro cerebro:

<i>Emoción</i>	<i>Interpretación</i>	<i>Predisposición</i>
<i>Alegría</i>	Gané algo	Debo expandirme para integrar la experiencia
<i>Tristeza</i>	Perdí algo	Debo replegarme para recuperar fuerzas
<i>Sorpresa/ Miedo</i>	Ocurrió algo inesperado	Estoy en alerta, puede ser peligroso
<i>Enojo / Desprecio</i>	Algo quiere invadirme	Debo poner un alto y rechazarlo

Las emociones secundarias son la respuesta a una emoción básica, pero comparada con un ideal. Detrás de una emoción secundaria no hay un suceso real, sino un razonamiento personal, influido por nuestro medio social.

Por ejemplo: Vergüenza, orgullo, culpa, resentimiento, angustia, decepción, esperanza, nostalgia, celos, melancolía, entre otras.

Todas las emociones son válidas, incluso las que son desagradables; porque expresan una necesidad humana o un asunto que hay que atender. Cuando una emoción es agradable, hay una necesidad satisfecha. Si es desagradable, falta cubrir una necesidad.

¿Cómo manejar las emociones?

Es importante saber que las emociones ocurren en el cuerpo durante un ciclo: cuando se originan pero el estímulo es muy débil o breve, se extinguen rápidamente. Pero si el estímulo es intenso o prolongado, la emoción se origina y va subiendo de intensidad hasta llegar a su máxima experiencia, después de lo cual se debilita y por último se extingue.

Aunque una emoción puede ser muy intensa, el ciclo no puede durar demasiado tiempo. Respirar profundamente, dirigir la mirada a un punto alto, moverse, caminar, relajar los músculos del cuerpo o tomar agua nos ayuda a debilitarla y dar oportunidad al cerebro de reinterpretar lo que está sucediendo y pensar mejor antes de actuar.

Podemos preguntarnos: ¿Estoy segura(o) de lo que está pasando?, ¿Hay otra explicación posible?, ¿Lo que quiero hacer, ¿resuelve el problema o lo complica más?, ¿Cuál es mi necesidad?, ¿Cómo se está sintiendo la otra persona?, ¿Qué necesita?

En ocasiones el ciclo se reactiva, por lo que es importante conocer los pasos para encausar las emociones:

1. Conocer la emoción y saber cómo nos afecta
2. Hacer una pausa y no dejarnos llevar por el impulso del momento
3. Dirigirla hacia una meta productiva, que cubra la necesidad que está detrás
4. Comunicarla con asertividad y dialogar
5. Reconocer las emociones de la otra persona
6. Elegir colaborar con ella para que ambos podamos atender las necesidades

Emociones y asertividad.

No es necesario acumular tensiones hasta explotar. Podemos comunicar nuestras necesidades de manera clara y directa, de forma respetuosa y con seguridad. También podemos defender nuestros derechos o intereses sin hacer daño, comunicar a otros nuestras decisiones, e incluso negarnos a hacer algo cuando no lo deseamos o atenta contra nuestra dignidad.

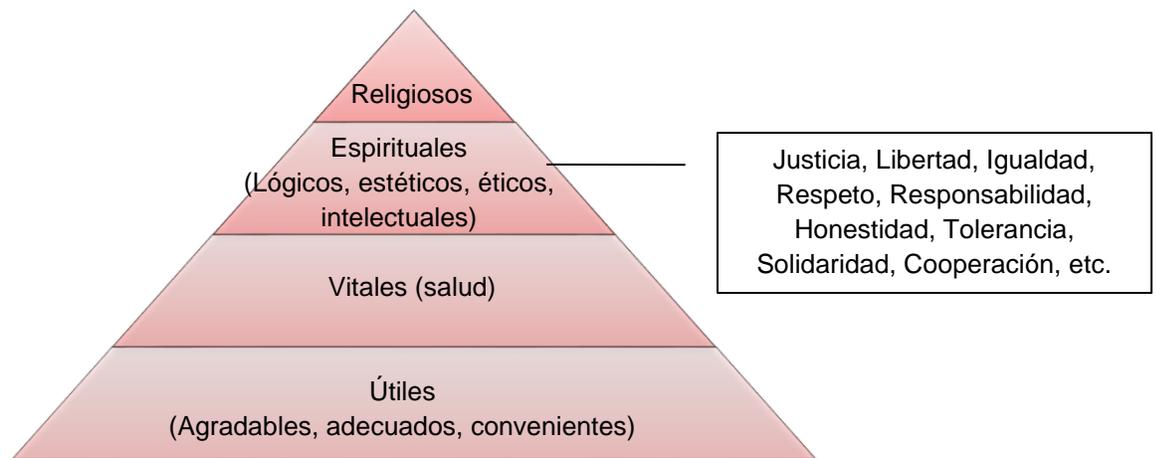
Del mismo modo, hay que dar oportunidad a que las otras personas se expresen, para que exista una verdadera comunicación y un adecuado manejo de emociones.

9. EDUCACIÓN DE LOS VALORES FAMILIARES

Los valores son verdaderos bienes que siendo conocidos por una persona, son apreciados, deseados y perseguidos. Son bienes específicos que al ser valorados por alguien se convierten en motivos para su actuar (interviniendo nuestra afectividad, inteligencia y voluntad), se vuelven una pauta de conducta.

Los valores no son inventados, sino que los descubrimos en las diferentes circunstancias; sucede que a veces no consideramos un valor como tal, por ejemplo la salud, hasta que estamos enfermos; sin embargo aunque yo no lo considere así, no deja de ser un valor. Y es la familia la encargada de manera primordial de educar en valores, pues en ella donde las personas logramos nuestro desarrollo integral y armónico.

Existen diferentes clasificaciones o tipos de valores, de manera muy general podemos agruparlos de la siguiente manera (de acuerdo al filósofo Max Scheler):



Sin embargo, debemos ser cuidadosos porque subordinan los más importantes a otros que no lo son tanto. Por lo que la elección de los valores familiares que queremos educar en nuestra familia, implica:

- Comprometerse con los valores elegidos.
- Organizar la vida familiar en función de ellos.
- Hacerlo nuestros de manera profunda.
- Que los padres los vivan con naturalidad y buen humor, así podrás ponerlos de moda en tu familia, serán atractivos y contagiarás a tus hijos.

Los valores familiares estarán presentes en la conducta de las hijas e hijos, cuando los padres además de vivirlos y de acercarlos, promueven y mantienen vigentes algunas normas y costumbres familiares que muestran la presencia viva de estos valores que han determinado como importantes.

Ninguna niña o niño cuestiona los valores familiares inicialmente, solo a medida en que crece y madura su libertad personal y va siendo capaz de comprometerse en las elecciones personales que hace. Por ello, los padres han de ofrecerle ese marco de referencia a través de su comportamiento que sirva de orientación.

Así cuando el adolescente o joven, da prioridad a algunos valores como fundamento de su vida, tiene una referencia clara de los valores que anteriormente asumió e integró casi sin darse cuenta, contagiado de sus padres. Estos valores fueron descubiertos por él en la convivencia del hogar y se van traduciendo en los motivos de su conducta, con lo que su vida estará orientada a los verdaderos valores.

Para formar a los hijos en el desarrollo de los valores, hay que aprovechar los acontecimientos cotidianos de la vida de familia, más que planificar actividades. Al momento de educar en valores a los hijos, lo más importante es tomar en cuenta:

- **La perseverancia:** una vez tomada una decisión, lleva a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo decidido, aunque surjan dificultades internas o externas o que disminuya la motivación personal con el tiempo transcurrido.
- **La paciencia:** una vez conocida o presentida una dificultad a superar o algún bien deseado que tarda en llegar, soporta las molestias presentes con serenidad.
- **El optimismo:** confía razonablemente, en sus propias posibilidades, en la ayuda que puede recibir y en las posibilidades de los demás, de tal forma que distingue en primer lugar lo positivo y las posibilidades de mejora; y después las dificultades y obstáculos, aprovechando lo que se puede y afrontando lo demás con alegría.

10. LA MISIÓN DE LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA.

Cuando hablamos de misión, nos referimos al propósito, fin o razón de ser de las madres y padres, es decir, cuál es nuestro deber en relación con nuestras hijas e hijos.

Nosotros somos los principales responsables de su desarrollo integral: físico, mental, emocional, social, ético y espiritual. Por eso los cuidamos, los alimentamos, los proveemos de techo y vestido, protegemos su salud, los llevamos a la escuela, les enseñamos buenos modales, en fin, cumplimos con muchas responsabilidades que abonan al bienestar de nuestras hijas e hijos.

Sin embargo, es importante saber que nuestra labor principal es la de educarlos. Nuestras hijas e hijos no van a depender todo el tiempo de nosotros, y nos corresponde prepararlos oportunamente para cuando llegue ese momento.

¿Qué es educar?

La palabra educar proviene del latín *educare* que significa “guiar” o “conducir”. Podemos decir que educar es preparar a nuestras hijas e hijos para la vida, para ser libres, para prever el futuro y para buscar la felicidad.

1. Los preparamos para la vida cuando les transmitimos los conocimientos, habilidades y valores necesarios para que se adapten a una sociedad y cultura, para ser responsables de su propia persona, interesarse en los demás y en el mundo que los rodea.

Esto de acuerdo al desarrollo, características y situaciones específicas de cada hija e hijo.

2. La libertad y la responsabilidad van de la mano. Los educamos en la libertad cuando los enseñamos a decidir y a responder a las consecuencias de sus decisiones. Cada persona es responsable de su propia existencia, pero cuando nuestras hijas e hijos son pequeños, necesitan nuestro apoyo para aprender a conquistar su propia libertad, con una conciencia ética y social, en armonía con su dignidad humana.

La libertad es una característica esencial de la persona, sin embargo requiere del conocimiento, el aprecio y la vivencia de los valores. La voluntad de una persona no puede ser auténticamente libre si no toma en cuenta los valores

al momento de elegir, y esto aplica para todos los aspectos de nuestra vida: familia, escuela, trabajo, comunidad, y demás.

3. El futuro es siempre imprevisible, no sabemos cómo va a ser. Pero sí podemos ir tomando las decisiones que consideremos adecuadas a partir de la información con la que contamos en el presente; de ahí la importancia del estudio y la preparación de nuestras hijas e hijos, pero también de nuestra propia formación como madres y padres.
4. La felicidad no es una meta para el final de la vida, sino un proyecto continuo de plenitud. A los padres nos corresponde enseñarles a nuestras hijas e hijos a conocerse a sí mismos, fomentar que los valores sean las metas a lograr en el proyecto de la felicidad y darles las bases para concretar el camino hacia el desarrollo de todo su potencial:
 - Manejar adecuadamente los recursos materiales
 - Cuidar la salud física y mental
 - Saber relacionarse con otras personas
 - Amar y ser amado(a)
 - Despertar la inteligencia
 - Apreiciar la belleza y armonía
 - Hacer el bien en cada oportunidad
 - Cultivar su fe o religión

La responsabilidad de educar.

Las madres y padres de familia en conjunto y en la misma medida somos los principales responsables de educar a nuestras hijas e hijos. Otras personas e instituciones son un apoyo para lograr este fin.

En este proceso, la relación educativa con nuestros hijos irá evolucionando: pasaremos de una total dirección cuando son pequeños, a un acompañamiento mientras van creciendo, para terminar con una guía u orientación cuando ya son mayores. Sin embargo, un elemento permanecerá continuamente durante todo el proceso, y este será: nuestro ejemplo.

11. AUTORIDAD DE LAS MADRES Y PADRES

La palabra “Autoridad” se deriva del verbo latino "augere", que quiere decir ayudar a crecer. Considerando esta definición se desprende la autoridad que los padres ejercemos en relación a nuestras hijas e hijos, pues somos quienes vamos ayudándoles a alcanzar su desarrollo integral.

Sin embargo para los fines que nos competen, vamos a enfocarnos en la **autoridad educativa** que se define como el medio para impulsar a las hijas e hijos hacia su plenitud como personas, tiene como punto de partida la ejemplaridad de los educadores y es un servicio que se ejerce por amor a ellos, porque se busca lo mejor para ellos y se descubre precisamente su posibilidad de mejora.

Como madres y padres de familia, tenemos autoridad por el hecho de serlo, sin embargo no es lo mismo que ejercerla, pues para esto es necesario tomar en cuenta:

- Tomar decisiones diarias que ayuden a nuestras hijas e hijos a respetar los límites naturales, a madurar como persona.
- Huir de los extremos del ejercicio del poder (autoritarismo – indiferencia).
- Generar prestigio: ser congruentes.

En el ejercicio de la autoridad educativa es importante que los padres y madres de familia consideremos los siguientes elementos en nuestro día a día:

1. Pensar

- Como mamás y papás debemos encontrar el tiempo para pensar: tener calma e ir planeando lo que tenemos que hacer con cada uno de nuestras hijas e hijos.
- Definir en qué cosas es necesario ser exigente y en qué cosas no, tener prioridades.
- Conocer en qué aspectos se puede ser flexible o cómo equilibrar la flexibilidad y la exigencia.
- Cuándo conviene actuar directamente o cuándo es mejor que intervengan los hijos mayores o alguna otra persona.
- En función de qué objetivos se exige o se orienta a cada hijo (qué es lo que busco para cada uno de ellos).

2. Saber informarse

No es suficiente saber lo que es la autoridad y cómo ejercerla, debemos tomar en cuenta:

- Investigar sobre el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial de nuestras hijas e hijos.
- Conocer lo que piensan y sienten cada uno de ellos.
- Pensar cómo les afecta a ellos y a la vida familiar las decisiones que tomamos como padres de familia.

Los hijos también necesitan estar informados, es decir, saber el porqué de las decisiones de autoridad de la familia, y que en la medida de lo posible participen al tomarlas, así estaremos reforzando su participación en la vida familiar.

3. Decidir

El poder ejercer una adecuada autoridad es también el deber de tomar acertadas decisiones antes de mandar, decisiones que busquen el desarrollo integral de todos los miembros de la familia.

4. Comunicar claramente

Una comunicación clara entre padres e hijos, facilita el cumplimiento de los objetivos propuestos. No basta indicar o decir lo que ha de hacer un hijo o hija, ni hacerle una sugerencia. Es necesario comprobar que el mensaje ha sido entendido y bien aceptado.

5. Hacer cumplir

No puede reducirse la autoridad a dar órdenes y al poder de exigir obediencia. Si no se cumple lo que se acuerda, tampoco se puede hablar de autoridad. La autoridad supone el supervisar que nuestras hijas e hijos realicen lo acordado, asegurándose que se haya entendido, que sepan y puedan hacerlo. Esto implica también reconocer, agradecer y felicitar en el cumplimiento de lo acordado.

Porque se quiere a los hijos hay que educarlos, haciéndoles saber que sus padres estaremos pendientes de su desarrollo, les daremos lo mejor y esto incluye que aprendan a obedecer, a seguir reglas, a cumplir con sus deberes. Prepararlos para vivir en la realidad.

12. DESARROLLO PSICOSOCIAL DE NIÑAS Y NIÑOS (0 a 5 años)

Los primeros años de la vida de las personas son de grandes transformaciones, simplemente en lo físico, el peso y la estatura aumentan de manera acelerada. El sistema nervioso contiene un enorme número de neuronas, las cuáles se vuelven útiles con base a la experiencia del niño con el mundo.

El desarrollo madurativo de los niños sigue un patrón aproximado de lo que se espera de ellos de acuerdo a estándares establecidos, sin embargo no debemos presionar a los niños, cada quien tiene su propio proceso.

Las niñas y niños están aprendiendo todo, como padres y madres necesitamos dar a los niños la oportunidad de explorar el mundo, ser receptivo con los niños a nivel verbal y no verbal (platicar con ellos, cantarles, aunque sus respuestas sean no verbales o sólo sonidos en un principio). Leamos para nuestras hijas e hijos, es una forma de que aprendan el lenguaje y comunicación.

La expresión de sentimientos de los bebés se amplía y vuelve más compleja en conjunto con su desarrollo. La habilidad para decodificar las expresiones faciales y vocales no verbales de los demás se desarrollan muy temprano. Van aprendiendo a interpretar y expresar los sentimientos a través de las expresiones y manejo de los sentimientos de los demás.

Desarrollan la autoconciencia alrededor de los 12 meses, es decir saben que son una persona independiente. A los 2 años, los niños cuentan con las bases del conocimiento las creencias acerca de sí mismos que se derivan sus propias percepciones, de la conducta de sus padres y de la sociedad. El niño comienza a tener esta conciencia cuando comienza a usar la palabra “yo” antes solo hablaba de sí mismo en tercera persona.

El apego, es el vínculo emocional positivo entre un bebé y una persona significativa (generalmente la madre), el cual afecta la competencia social posterior del niño como adulto. Las madres que responden de manera efectiva a los acercamientos sociales de sus hijos parecen contribuir a la habilidad del bebé para desarrollar el apego seguro.

Desde una edad temprana los bebés participan en formas rudimentarias de interacción social con otros niños, y su nivel de sociabilidad aumenta conforme crecen.

En los años prescolares, los niños establecen sus primeras amistades basadas en las características personales, la confianza y los intereses compartidos. La conciencia de género también se desarrolla en esta etapa.

El juego tiene profunda relación con el desarrollo no sólo de aptitudes y capacidades intelectuales, sino también con el desarrollo de estados emocionales más equilibrados, libres y felices. También nos permite aprender la importancia de la convivencia y del lidiar con las decisiones o intereses del otro.

El carácter del juego de los prescolares cambia con el tiempo, volviéndose más sofisticado, interactivo y cooperativo y confiando cada vez más en las habilidades sociales.

Tipo de juego	Descripción	Ejemplo
Funcional (3 años)	Actividades repetitivas simples, por medio de objetos o movimientos musculares repetitivos.	Mover muñecas o carros repetitivamente. Saltar, brincar, enrollar plastilina
Constructivo (4 años)	Manipulan objetos para producir o construir algo. Prueban sus habilidades físicas, cognitivas.	Construir con bloques, armar rompecabezas, jugar con plastilina
Paralelo	Usan juguetes similares de manera parecida y al mismo tiempo, pero no interactúan entre sí.	Sentados juntos 2 niños juegan cada uno por su lado con sus juguetes
De Espectador	Sólo ven jugar a otros, pero no participan. Miran en silencio y hacen comentarios de aliento o consejo.	El niño observa mientras el grupo juega
Asociativo	Dos o más niños interactúan, compartiendo, prestándose juguetes o materiales aunque no hagan lo mismo.	Dos niños, cada uno construye su propia torre intercambiando bloques
Cooperativo	Los niños juegan genuinamente uno con el otro, tomando turnos, jugando juegos o ideando concursos.	Un grupo de niños que trabajan un rompecabezas toman turnos para acomodar las piezas

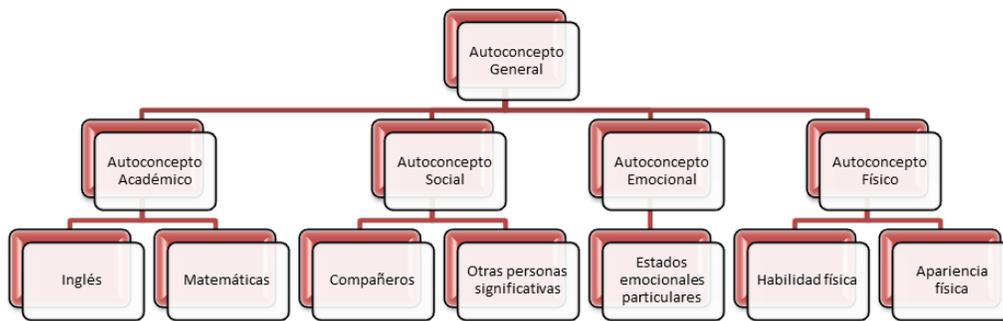
En el periodo preescolar incrementa la conducta moral, ya que son capaces de dirigir su conducta de manera voluntaria y anticiparse a las consecuencias (que pueden ser buenas o malas); por lo tanto se reduce la agresividad; para esto nos puede ayudar:

1. Proporcionar oportunidades para que observen a otros actuando de manera cooperativa, útil y prosocial (comportamiento que beneficia a otros)
2. No ignorar las conductas agresivas
3. Ayudar a los niños a buscar otras motivaciones para la conducta de los demás
4. Supervisar lo que ven en la televisión o dispositivos digitales, sobre todo la violencia
5. Ayudar a los niños a entender sus sentimientos
6. Enseñarlos explícitamente a razonar y a autocontrolarse

13. DESARROLLO PSICOSOCIAL DE NIÑAS Y NIÑOS (6 a 12 años)

En esta etapa la característica principal es la **competencia**, hay un esfuerzo por cumplir con los desafíos presentados por sus padres, compañeros, la escuela, etc.

Las niñas y los niños empiezan a usar la comparación social y el **autoconcepto** basado en características psicológicas más que físicas.



Durante la niñez intermedia, la **autoestima** se basa en comparaciones y en estándares internos de éxito; si la autoestima es baja, el resultado sería un ciclo de fracaso.

Los niños en edad escolar han internalizado la vergüenza y el orgullo y pueden comprender y controlar mejor sus emociones negativas. Aumenta la empatía y el comportamiento prosocial (comportamiento que beneficia a otros y tiene consecuencias positivas).

La niña y el niño de esta etapa habitualmente tienen un sentimiento positivo de la vida, ánimo alegre, actitud optimista, alegría desbordada, buen humor.

Los escolares pasan menos tiempo con sus padres y son menos cercanos a ellos que antes, sin embargo las relaciones con ellos siguen siendo importantes.

El desarrollo moral procede de las recompensas y los castigos, pasa por un enfoque en las reglas y convenciones sociales, hasta llegar a un sentido de principios morales universales.

El modo en que las niñas y los niños conciben la amistad pasa de compartir actividades agradables, a considerar rasgos personales que satisfacen sus necesidades, y luego a centrarse en la intimidad y la lealtad.

Las amistades muestran jerarquía y status. Las mejoras en la solución de problemas sociales y en el procesamiento de la información social dan lugar a mejores habilidades interpersonales y a mayor popularidad.

El grupo de pares ayuda a desarrollar habilidades sociales, les permite probar y adoptar valores independientemente de sus padres, les concede un sentido de pertenencia y les ayuda a formar su autoconcepto.

Progresivamente, los niños y las niñas hacen amistades del mismo género. Las amistades masculinas se caracterizan por grupos, jerarquías de estatus y juego restrictivo. Las amistades femeninas tienden a constar de una o dos relaciones cercanas, igual estatus y la confianza en la cooperación.

La intimidad y la estabilidad de las relaciones aumentan. Los niños generalmente tienen más amigos mientras las niñas entablan amistades más estrechas.

La formación del ideal está sujeta a la diferencia de los sexos. Los niños admiran lo que se destaca del marco de lo común de la vida diaria, su ideal personal está orientado hacia la idea de lo extraordinario: hombre sano, activo y superior en sus actividades; el héroe. El ideal de las niñas tiende más a lo sensitivo-femenino y a lo bello-estético.

La fuerza de la voluntad aumenta, lo cual se revela en una mayor perseverancia. Los niños y las niñas aprenden sus actividades no solo con arreglo a un cierto plan, sino que prueba también de cierta tenacidad y firmeza.

El pensar analítico facilita la facultad de diferenciar el bien del mal y contribuye a una mayor valoración moral, tanto de la propia conducta como de la ajena.

La educación tiene que ayudar a la facultad moral de distinguir entre el bien y el mal. Para el logro de este objetivo es fundamental el ejemplo de los educadores y la fuerza formativa de la vida familiar. Resulta especialmente contraproducente, además del mal ejemplo, cualquier manifestación de ambigüedad moral.

14. DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LAS Y LOS ADOLESCENTES (13 a 18 años)

La Adolescencia es el período de la vida humana con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que hace posible el paso de la infancia a la edad adulta, el adolescente es el que “está creciendo”. Hay un desarrollo significativo en cantidad (talla y peso), como en calidad (capacidades mentales, fuerza física), en la evolución de su personalidad y el descubrimiento de su intimidad.

En la búsqueda de esta intimidad y de autoafirmación, hay una serie de rasgos en su comportamiento, que son una expresión de la afirmación interior:

- La obstinación: insistencia en tener o hacer determinadas cosas.
- El espíritu de independencia total: no depender de nadie o nada.
- El afán de contradicción: contradecir a los demás sin tomar en cuenta si tienen o no la razón.
- El deseo de ser admirado: buscar el reconocimiento de los demás.
- La búsqueda de la emancipación del hogar: salir de casa y “ser” independiente de los padres.
- La rebeldía ante las normas establecidas: no seguir lo señalado por las reglas.

Estas actitudes son algo normal y necesarias para el desarrollo de la personalidad naciente de las chicas y chicos adolescentes, que pueden crecer desmedidamente y radicalizarse ante las negativas de los mayores.

En la búsqueda de la autoafirmación se presenta un primer momento en el que las y los adolescentes todavía no se dan cuenta plenamente de lo que ocurre en sí mismos y desconocen muchas de sus potencialidades, pero posteriormente por las actividades que van desarrollando se vuelven más conscientes de sus posibilidades físicas; para llegar a una afirmación positiva de sí mismos. En lo emocional, se sienten menos intranquilos afectivamente, son más serenos y objetivos, menos frágiles a las contrariedades y tienen ya la sensación de haber encontrado su propio equilibrio.

Al comenzar a sentir el equilibrio de su personalidad, la y el adolescente comienza a percibir la existencia de sentimientos de duda e inferioridad a la par que de autoafirmación. El mayor conflicto aquí lo encontramos en la desproporción de la meta que quieren lograr y los medios que tienen para alcanzarla.

La adolescencia también se caracteriza por el descubrimiento del “tú”, lo que comprende:

- El desarrollo de sentimientos sociales: comprensión, compasión, altruismo, sacrificio, entrega.
- Hay una maduración de la amistad y del amor.
- Las relaciones sociales son más amplias y variadas: ya no solo amigos íntimos, se extiende a las personas con las que convive.
- Suele reencontrarse con su familia.
- Ahora es capaz de convivir armónicamente con quienes tienen funciones de autoridad o piensan de modo diferente a ellos.
- Disminuyen los ensueños, la timidez y la soledad.

Lo que debemos hacer principalmente es cultivar la intimidad personal, por medio del buscar y dar el tiempo para la reflexión, el diálogo consigo misma/o y la contemplación (poner atención en la vida interior), saliendo de sí mismo para ir al encuentro del amigo/a, donde hay confianza e intercambio de intimidad.

Empieza a reconocer que las causas y soluciones de muchos problemas están en ella/él mismo, hay un aumento del sentido de la responsabilidad. La/el adolescente accede a la madurez cuando acepta retos difíciles y consigue metas por sí mismo, con base en el esfuerzo personal. Al joven ya no le asusta tanto afrontar problemas, ni se deja vencer por el miedo tan fácilmente, ni se refugia en la imaginación; ahora confía en sus posibilidades, utiliza sus nuevas capacidades y se dispone a la lucha.

Se afirma su “yo” generoso, abierto a los demás y deseoso de crecer.

- Surge un inconformismo bueno, al servicio de las necesidades de autorrealización.
- Interesado en sacar partido de sus nuevas capacidades, en perfeccionarse como persona adulta (favorecido por el descubrimiento de los valores).
- Al ser la edad de los ideales, no se conforma con tener objetivos, necesita valores que den sentido a su vida.
- Implica la maduración del carácter de la persona en su sentido ético: La forma de vida ética libremente elegida, implica tener fuerza de voluntad para hacer las cosas y orientarlas al bien.

15. EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN VALORES

La persona es un ser sexuado, es decir, es hombre o mujer. La sexualidad es la totalidad de características físicas, psicológicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales que constituyen a una persona como hombre o como mujer.

La importancia de la sexualidad radica en que es la dimensión que nos permite alcanzar la plenitud como personas, salir de nosotros mismos y querer libremente encontrarnos con el otro. Su fin es el amor verdadero.

Los padres son insustituibles en la educación sexual, respetando las características propias de cada hijo. Educar en la sexualidad a nuestras hijas e hijos es un deber y un derecho esencial, original, primario e insustituible.

El mejor lugar para dar esta educación es la familia; pues es el lugar donde se conoce a los hijos profundamente y donde las hijas e hijos deben sentir seguridad y confianza para preguntar; ahí son iniciados en el sentido profundo de la sexualidad al servicio del amor y de la vida. El mejor momento de educar es el cotidiano: con el ejemplo, con respuestas o con la motivación de ciertas actividades.

Principios para la educación de la sexualidad:

1. *Integración*: unir toda la información en el contexto del amor humano.
2. *Individualización*: personalizada.
3. *Verdad*: se deberá decir siempre la verdad, pero sólo en la medida requerida por el niño o niña (según sexo, edad y circunstancias).
4. *Adecuación*: adecuar la información de manera que conteste o aclare sólo las dudas expuestas.
5. *Progresividad*: ir ampliando las nociones según lo requieran.
6. *Tempestividad*: aprovechar con naturalidad las ocasiones favorables preguntas, acontecimientos que se observen, anuncios, etc., esto es preferible a plantear el tema de modo forzado, sin una razón aparente.

Educación de la sexualidad de acuerdo a la edad de nuestras hijas e hijos:

Hasta los 24 meses	Las primeras interacciones determinan de forma importante, la personalidad y el tipo de relación que el niño tenga con los demás. Si en esta etapa el niño ha sido querido, aceptado, acariciado, se enfrentará al mundo con una actitud positiva; será para él un lugar de interés para investigar y descubrir.
3 a 5 años	Su inmensa curiosidad, despierta el interés por conocerse y conocer el cuerpo del otro (juegos del doctor). Las preguntas aparecen cuando ven a una mamá embarazada o cuando está cambiando o bañando a su hermano pequeño. Su interés es satisfacer su curiosidad, sin ninguna intención sexual.

	La naturalidad, la delicadeza y la prudencia son los elementos esenciales para contestar todas las preguntas que nos hagan, por lo tanto es importante estar preparados e informados para poder contestar de esta forma.
5 a 8 años	Continúan su proceso de identificarse con personas de igual sexo, más allá de la familia y la escuela. Imitan y reproducen conductas valoradas por su medio como típicamente femeninas o masculinas. Es un periodo ideal si se plantea el tema de la sexualidad, puesto que lo asumirá con la naturalidad que corresponde.
8 a 10 años	Es conveniente conversar con los hijos acerca de sus amistades y comprender, desde la perspectiva del hijo, como evalúa a sus amigos. Desde pequeños debemos fomentar la amistad entre los niños y con mayor fuerza en esta etapa donde se sientan las bases para resistir los embates y traspies de la adolescencia.
Pubertad y adolescencia	Es esencialmente una búsqueda activa de una identidad personal: ideas, sentimientos, experiencias internas, intuiciones personales acerca de quién es y cómo es cada uno, de qué se siente capaz, cuáles son sus características más personales que lo hacen diferente de los demás. Ayudarlos a tomar buenas decisiones. Los problemas sexuales se vuelven más evidentes, los padres debemos ayudar a nuestros hijos a amar la belleza y la fuerza de la castidad, con consejos prudentes. Dar a las hijas e hijos, según las necesidades, una explicación positiva y serena de los fundamentos morales de los temas relacionados con la sexualidad.

Algunas ideas prácticas para la educación de la sexualidad y los límites en la adolescencia:

- Tener claridad sobre los valores que queremos lograr; las reglas para conseguirlos y las consecuencias al romperlas; por ejemplo con los permisos
- Transmitir y comunicar dichos valores a nuestras hijas e hijos y pedirles que los tomen en cuenta cuando están en la escuela o con sus amigas(os)
- Confiarles labores en casa, darles oportunidad de demostrar la responsabilidad
- Reflexionar acerca de las buenas amistades y los propósitos del noviazgo
- Enseñarlos a tomar decisiones y ampliar el rango en el ejercicio de su libertad
- Identificar riesgos y explicarlos con naturalidad, incluyendo los de Internet
- Hacer énfasis en las posibilidades del futuro y su proyecto de vida

16. EL VALOR DEL MATRIMONIO

Sabemos que la familia es la célula (o la base) de la sociedad, lo que es verdad, entonces si el Matrimonio es el fundamento de la familia, también es este fundamento de la sociedad, porque la base de la familia es el matrimonio, de ahí la importancia de fomentar matrimonios fortalecidos.

Podemos definir al matrimonio como el vínculo indisoluble que surge de la libertad del hombre y la mujer. Por lo que interviene TODO lo que somos como personas hombres o mujeres (inteligencia, voluntad, capacidad de amar y libertad).

El matrimonio se funda cuando los cónyuges deciden *voluntaria y libremente*, establecer un *compromiso conyugal*; en donde varón y mujer toman la común decisión de entregarse recíprocamente todo su ser y todo su poder ser, en cuanto a su masculinidad y feminidad; comprometen su amor conyugal de manera total (presente y futuro).

En el momento del matrimonio (o casamiento), se realizan 2 acciones importantes:

1. El *pacto conyugal*: es el acto voluntario de ambos contrayentes de expresar el *SÍ* que pone por obra el compromiso propio del amor conyugal, por el cual se convierten en esposos; es permanente y exclusivo.
2. El *vínculo matrimonial*: es la entrega mutua de los cónyuges al casarse. Se hace del amor un objeto de justicia, es decir, el amor es una deuda debida al otro cónyuge; se pertenecen el uno al otro.

Para que la entrega en el matrimonio sea en efecto personal y total, es necesaria la exclusividad y perpetuidad. Es exclusivo pues quien ama de verdad a una persona, no admite terceros en ella; la persona no puede partirse: o se da entera al amado o no se da. Y la perpetuidad no es otra cosa que la exclusividad a lo largo del tiempo. Cuando el amor es verdadero, es incondicionado, no admite cláusulas de temporalidad, restricciones ni reservas.

Pero el solo hecho de ser un pacto y que se establezca un vínculo de por vida, no es la razón de la unión de hombres y mujeres para la fundación de las familias. Ahora hablaremos de un tercer elemento muy importante, que es el origen de este compromiso: EL AMOR entre los esposos.

El amor es un acto de la voluntad por el cual buscamos el bien del otro, en cuanto al otro. Es decir, cuando verdaderamente amamos a alguien buscamos todos los medios para que esa persona sea feliz y nos olvidamos un poco de nosotros mismos en función de la persona amada. Decimos que amamos a alguien porque lo vemos como bueno y podemos decirle: Es bueno que existas, es bueno que estés en el mundo, y cada día decido amar a mi cónyuge por sus cualidades y por sus defectos.

Las características propias y específicas del amor entre los esposos son:

- El amor conyugal se basa en la *diferenciación sexual* entre varón y mujer, por lo que se ama a la persona del varón precisamente en cuanto es varón y porque lo es; y él ama a la persona de la mujer, precisamente en cuanto es mujer y porque lo es. Este tipo de amor se distingue de otros en su específico carácter sexual, y por lo tanto, procreador.
- El amor conyugal es un amor a todo lo que el otro es, ya sea como virilidad o como feminidad; sin excluir la *paternidad o la maternidad*.
- El amor conyugal reúne armónica y cuidadosamente lo personal y lo *sexual*.

El matrimonio tiene tres fines específicos, que son:

1. *La ayuda mutua.*

Es una relación recíproca entre los esposos, en la que se realiza la comunidad matrimonial, donde día a día se brinda y acepta apoyo, y se ayudan mutuamente. Comprende la unidad de afectos, de consejo, de amparo, de convivencia, compañía y servicio.

2. *La procreación y la educación-formación de los hijos.*

La unión matrimonial, permite vivir en plenitud el don sincero de una entrega de sí mismo a través del amor conyugal (corporalidad), cuyos frutos son los hijos; derivado de la función procreadora de la sexualidad humana.

Su origen es biológico, sin embargo no se limita a esa función, los hijos son un verdadero bien en sí y por sí mismos, además de serlo para sus padres y la vida social; por lo tanto, son los padres los responsables de garantizar sus derechos y todo lo necesario para su desarrollo integral como personas.

3. *La realización conyugal de la inclinación sexual.*

El matrimonio es escuela de la inclinación sexual, la ajusta a la naturaleza de lo conyugal y a la dignidad personal del hombre y la mujer. La inclinación sexual queda ordenada cuando se realiza según las características propias de la unión conyugal: uno con una (fiel), para siempre (indisoluble) y abierta a la generación potencial (fecundo). Los esposos pueden aprender juntos y progresivamente a vivir su sexualidad en el marco del amor y la unión conyugal.

17. CICLO VITAL DE LA FAMILIA.

Se refiere a las etapas por las que atraviesa una familia a lo largo de su existencia. Una familia comienza a partir de los ciclos de vida de las familias de origen de los cónyuges. Ellos dan origen a una nueva generación, que a su vez se separa y forma nuevas familias. Y los cónyuges quedan solos nuevamente; a menos que haya ocurrido una separación anticipada.

Crisis o momentos de cambio.

Cada familia está cambiando constantemente, y sus miembros también. Los cónyuges maduran, su relación se va modificando, las niñas y los niños crecen y todos van atravesando por sus propias crisis de vida. La familia hace frente a cada crisis, pero en ocasiones no logra superarlas de manera satisfactoria para todos sus miembros, de ahí la importancia de conocer tanto los cambios como las etapas por las que transita una familia.

Hay dos grandes tipos de crisis o momentos de cambio:

1. Cambios evolutivos o esperados: Nacimiento de los hijos, su adolescencia, cuando se casan, cuando nacen los nietos, etcétera.
2. Cambios que no están en la línea evolutiva habitual (inesperados): Divorcio de los cónyuges, muerte prematura de un miembro de la familia, embarazo en los hijos adolescentes, la aparición de una discapacidad permanente, entre otras.

Cada cambio requiere de un periodo de adaptación en la dinámica familiar y los roles de cada integrante; y en algunos casos, asesoría profesional para la familia.

Etapas del ciclo vital de la familia.

1. Desprendimiento de la familia de origen	Ocurre cuando se desea abandonar el hogar de los padres y comenzar la propia vida en pareja. Hay dudas por dejar lo conocido, pero también el amor y la idealización de la pareja. Si la familia cumplió adecuadamente con sus funciones, los jóvenes buscarán una relación de verdadera alianza con sus parejas, de lo contrario, tratarán de llenar vacíos emocionales y tendrán expectativas irreales de la futura relación.
2. Encuentro de los cónyuges	Cuando comienza la convivencia y cada uno expresa lo que espera dar y recibir de la relación, lo que se conoce como “contrato matrimonial”. Hasta entonces ninguno sabía convivir en pareja, así que las experiencias vividas en las familias de origen marcan las reglas del

	<p>contrato. En ocasiones cada uno quiere seguir un contrato diferente y al pasar de la fantasía a la realidad puede haber desilusión. Pero si quieren subsistir como pareja, es necesario que juntos superen sus inconformidades y le den forma a su propio sistema de vida.</p>
3. Llegada de los hijos	<p>Las hijas e hijos van a influir enormemente en la vida de la pareja y requiere una adaptación a los nuevos roles que aparecen: el de mamá y papá. Lo ideal es planear su llegada y determinar a cuántos hijos pueden educar, de tal manera que los bebés sean un motivo de superación de la pareja y ambos padres colaboren con la crianza y educación en la misma medida. Es importante seguir cultivando el rol de cónyuges y moverse en ambos planos simultáneamente: el amor de padres y el amor de pareja.</p>
4. Adolescencia y juventud de los hijos	<p>Las hijas e hijos crecen, sus capacidades evolucionan y son cada vez más autónomos. Aparecen los conflictos entre padres e hijos debido a las diferencias generacionales y a que los jóvenes buscan alejarse de la familia y buscar nuevos espacios de desarrollo. Es importante recordar cómo fue la propia adolescencia y aceptar los cambios con madurez. Habrá también una nueva experiencia de convivencia con el cónyuge, por lo que el contrato matrimonial debe renovarse.</p>
5. Reencuentro de los cónyuges (nido vacío)	<p>Las hijas e hijos se van del hogar como una vez lo hicieron sus padres. Traen nuevos miembros a la familia, los emparentan con otras familias. Los cónyuges se encuentran solos nuevamente y tienen que renegociar el contrato matrimonial; sus capacidades físicas comienzan a disminuir, puede haber sentimientos de culpa como padres, se retiran de la vida laboral activa. Es una oportunidad para que la relación de pareja resurja. La generación anterior comienza a desaparecer pero surge una nueva: los nietos.</p>
6. Vejez de los cónyuges	<p>Existe el temor a envejecer en la misma medida que a no llegar a esta etapa. Sigue siendo necesario replantear el contrato matrimonial ya que hay mayor tiempo de convivencia entre los cónyuges y resurgen los asuntos pendientes por resolver. Hay que cuidar no invadir los espacios del otro, y también cuidar que los hijos no invadan los espacios íntimos de los padres. Puede haber incompreensión por parte de las generaciones jóvenes. Es importante aprender a envejecer y dejar el legado de no temer a la muerte.</p>

Tal vez una pareja se separe y no transite por todas las etapas del ciclo vital, sin embargo es necesario que sigan educando a sus hijas e hijos en la misma medida. La familia debe seguir cumpliendo con sus funciones aunque el vínculo conyugal se termine, ya que sigue siendo la base para los ciclos que iniciarán sus hijas e hijos.

18. EDUCAR PARA LA PAZ EN LA FAMILIA.

Educar para la paz es vivir los valores que permiten el desarrollo armónico de las personas, encontrar soluciones pacíficas para transformar los conflictos y encauzarlos hacia resultados positivos, así como colaborar para tener una sociedad más justa.

Los valores de la paz.

Los pilares de la Paz son tres: Justicia, Libertad e Igualdad. Estos principios se requieren tanto en la dimensión social como en la individual, y a ellos se suman otros valores como son: el diálogo, el respeto, la tolerancia, la empatía, la cooperación, el optimismo, y todos aquellos que faciliten una convivencia pacífica entre las personas.

Educar para la Paz en la familia.

La persona conoce los valores de manera natural en la familia, pero hace falta la intencionalidad educativa de los padres y su ejemplo de vida para inculcarlos en sus hijas e hijos.

Podemos vivir los valores de la paz en la familia todos los días a través del buen trato entre todos los integrantes. Estas son algunas acciones que podemos realizar:

- Habituarlos a las demostraciones afectivas, ya sea con palabras, besos, abrazos y atenciones, siempre con respeto
- Repartir las responsabilidades del hogar de forma equitativa y ayudarnos unos a otros sin esperar recompensas
- Permitir que la personalidad de cada uno se desarrolle libremente y de manera integral
- Fijarse en las cosas buenas que hace cada quien y decírselas
- Dar oportunidad a que cada miembro de la familia exprese sus necesidades, opiniones y desacuerdos con respeto, cariño y comprensión
- Aprender a orientar a nuestras hijas e hijos en los valores y corregirlos con respeto a su dignidad humana
- Elegir hacer el bien en cada oportunidad y evitar causar daño a quienes nos rodean, ya sea en la familia, en la comunidad o en cualquier otro ámbito

Los conflictos en la familia.

Los conflictos no son buenos ni malos, son una diferencia entre las personas y forman parte de la vida.

Recordemos que las personas y familias pasan por una serie de etapas vitales, y cada una encierra sus conflictos. Incluso puede haber conflictos que se creían superados en una etapa y luego cobran nueva fuerza en otra, por eso es que en sentido estricto, los conflictos no se resuelven sino que se transforman.

¿Cómo transformar conflictos de forma pacífica?

Podemos pensar en los conflictos como una oportunidad para cambiar una situación de inconformidad en la familia y orientarlos hacia resultados positivos: crecer como personas, reorganizar nuestros roles, reconsiderar nuestros métodos, o mejorar la dinámica familiar. Consideremos los siguientes puntos para una transformación pacífica:

- Lo primero a tomar en cuenta es el amor que sentimos unos a otros, lo que se traduce en que queremos nuestro bienestar. Es importante poner el amor por encima de nuestras diferencias a la hora de hacerle frente a un conflicto.
- Escuchar y entender al otro desde su punto de vista es básico para apreciar su necesidad. Por nuestra parte, hay que dar a entender nuestra necesidad con claridad, respeto y empatía. Podemos preguntarnos: ¿Cómo se siente ella/él? ¿Cómo me siento yo? ¿Qué necesita ella/él? Y ¿Qué necesito yo?
- Podemos elegir colaborar con la otra persona en lugar de competir, y encontrar soluciones que nos lleven al bienestar de toda la familia. Recordemos que aunque somos diferentes como individuos, nuestra dignidad es la misma; valoremos esa diferencia y entendamos de donde viene.
- Por último, tengamos una actitud positiva ante los desafíos de la vida, pensemos: ¿para qué llegó este conflicto en este momento? Y ¿cómo se puede transformar en algo bueno para nuestra familia?

19. PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LA FAMILIA.

Una adicción es el consumo compulsivo de una o más drogas a pesar de sus consecuencias perjudiciales; así como la incapacidad para dejar de consumirlas debido a la dependencia física y psicológica que generan.

Tipos de drogas.

Una droga es cualquier sustancia, natural o sintética que al consumirse altera la actividad física y mental de las personas debido a sus efectos sobre el Sistema Nervioso Central, y crea una adicción.

Pueden ir desde el tabaco, el café, las bebidas alcohólicas y los medicamentos, que son consideradas legales; pasando por los pegamentos, solventes, productos de limpieza, aerosoles y pinturas, que son productos creados para una finalidad diferente y no para su consumo; hasta el opio, la morfina, marihuana, cocaína, LSD, heroína, metadona, anfetaminas, meta-anfetaminas, y muchas otras más, que son consideradas ilegales.

Otro tipo de adicciones.

Cualquier conducta placentera o que ofrezca alguna ganancia emocional puede convertirse en adictiva si se hace un uso compulsivo de ella. De ahí que las personas también podemos ser adictas a los juegos o apuestas, al trabajo, al sexo y/o la pornografía, a las compras, al uso de la tecnología, a la comida, e incluso a las relaciones tóxicas.

Además de la compulsión y la dependencia, todas adicciones tienen en común las siguientes características:

- Pérdida de control sobre la propia conducta
- Autoengaño, negación y problemas emocionales
- Interferencia con la vida cotidiana de la persona
- Deterioro progresivo de la calidad de vida
- Desgaste en las relaciones de pareja, con la familia y la comunidad
- Pérdida de interés por otras actividades, incluso la escuela y/o el trabajo

Algunas señales de que nuestra hija o hijo está consumiendo drogas:

- Tiene los ojos enrojecidos y las pupilas dilatadas
- Huele a cigarro, marihuana, solventes, alcohol, etcétera
- Miente con frecuencia, o hace cosas a escondidas
- Pide dinero o lo pierde constantemente
- Se pierden objetos de valor en casa
- No quiere que conozcamos a sus amigos
- Se enoja fácilmente, discute demasiado

¿Cómo podemos prevenir que haya adicciones en nuestra familia?

A fin de que nuestras hijas e hijos eviten consumir drogas y no desarrollen comportamientos adictivos, necesitamos una estrategia integral:

Cuida tu relación con ellos	Ayúdalos a que desarrollen sus recursos internos
<ul style="list-style-type: none"> • Escúchalos y comunícate asertivamente • Mantente cerca afectivamente • Combate tus propios comportamientos adictivos • No utilices la violencia para resolver conflictos • Usa tu autoridad para desarrollar su libertad 	<ul style="list-style-type: none"> • Trátalos con respeto a su dignidad • Fortalece su autoestima todos los días • Enséñalos a entender sus emociones, incluso las desagradables • Que no traten de cubrirlas con sensaciones agradables pero riesgosas, como fumar, beber, apostar, usar compulsivamente el celular, etc.
Enséñalos a valorar su entorno social	Acércate al tema
<ul style="list-style-type: none"> • Muéstrales cómo se usa el tiempo libre de forma saludable, por ejemplo, practicando un deporte • Reflexionen sobre el significado de la verdadera amistad • Conoce a sus amigas y amigos, trátalos con respeto y amabilidad • Enséñalos a resistir influencias negativas y a decir no cuando les ofrezcan drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmate con responsabilidad • Habla abiertamente de las drogas y sus peligros con tus hijas e hijos • No los asustes, oriéntalos hacia un proyecto de vida saludable • Aprende a identificar las señales que indican que están consumiendo drogas o tienen un comportamiento adictivo • Pide ayuda cuando sea necesario

20. MANEJO DEL DUELO EN LA FAMILIA.

El duelo, del latín *dolus* que significa “dolor”, es un proceso por el que atraviesan las personas ante una pérdida. Las pérdidas van desde algo físico, material, social, intelectual o afectivo, hasta separarse de una persona, o la muerte de un ser querido.

El dolor es el profundo conocimiento del valor de aquello que hemos perdido. Es una experiencia integral, ya que afecta nuestro cuerpo, espíritu, emociones, pensamiento y relaciones sociales, en todos nuestros ámbitos de desarrollo: familia, escuela, trabajo y comunidad, entre otros.

Es importante entender que el duelo es un dolor útil porque cura, es un sufrimiento justificado, tiene un sentido: hacernos crecer y avanzar. Sin embargo, dado que la pérdida nos quita seguridad y nos recuerda la fragilidad de la existencia, puede ser un proceso complejo.

Aunque cada persona vive el proceso de duelo a su propio ritmo y no hay tiempos estrictos para cada una, estas son las fases por las que comúnmente atraviesa:

- **Embotamiento:** La persona tiene una incapacidad para entender lo ocurrido, hay una especie de insensibilidad ante la pérdida.
- **Anhelo y búsqueda:** La persona no quiere aceptar que la pérdida es permanente. Es la fase más aguda del duelo, en la que se presentan síntomas como llanto, congoja, enojo, trastornos del sueño y la alimentación, obsesión, sensación de presencia; y en algunos casos, estrés, ansiedad, alteraciones en la respuesta inmunológica, negación, hostilidad, idealización, culpa, entre otros.
- **Aceptación de la pérdida:** Pese al dolor, se acepta la realidad y se pierde definitivamente la esperanza de recuperar lo que se ha perdido, hay mucha tristeza e incluso síntomas depresivos.
- **Reorganización:** La persona acomoda emocionalmente la pérdida, recupera las ganas de vivir y comienza a construir un mundo nuevo, en el que la persona u objeto perdido ya no está. Es la etapa en la que se elabora o asimila el duelo.

El hecho de que la mente y el organismo finalmente procesen la ausencia, no significa insensibilidad ni tampoco olvido. Significa que la persona ahora recuerda con amor, justicia y honestidad, y ya no con angustia por la separación.

Duelo en las etapas de desarrollo.

Niñas y niños	Su reacción ante la pérdida dependerá de su desarrollo, las circunstancias y sobre todo de las actitudes de los adultos que los rodean. La muerte es percibida como una separación o abandono concretos. No entienden simbolismos debido al pensamiento mágico. Durante el proceso, expresan la esperanza de que la persona regrese, y pueden retroceder en conductas que ya dominaban. Hay enojo, irritabilidad y agresividad. Necesitan afecto y seguridad física, saber quién los cuidará. Integran a la muerte en sus juegos para asimilarla.
Adolescentes y jóvenes	La adolescencia en sí conlleva un duelo: dejar de ser niña o niño. Hay un mayor entendimiento de la muerte pero pueden persistir ideas fantasiosas. Ante la pérdida de un ser querido, además de tristeza hay enojo y rebeldía. Pueden aislarse, aparentar indiferencia o fortaleza, pero necesitan un acompañamiento para el manejo de posibles conductas autodestructivas, o para que no pierdan de vista su proyecto de vida.
Adultos	Generalmente tenemos más recursos internos para asimilar la muerte y otras pérdidas. Sin embargo, somos responsables de nuestro propio proceso y de los procesos de quienes dependen de nosotros. Hay que reforzar las redes de apoyo social y emocional. No tratar de asimilar el duelo en solitario, aparentando fortaleza.
Adultos mayores	La pérdida es el tema predominante en la vida emocional de la persona. La muerte del cónyuge es la que tendrá un mayor impacto, si es que no han ocurrido muertes inesperadas en la familia. Hay que fomentar la expresión del dolor y angustia, y estar atentos a las señales de depresión y otras alteraciones. Las reacciones del duelo duran más tiempo ya que es más difícil adaptarse a los cambios.

¿Qué ayuda a la elaboración del duelo?

- Atenderse, cuidarse a uno mismo (o al doliente)
- Expresar las emociones que produce la pérdida
- Desarrollar nuevas habilidades y recursos internos
- Reubicar simbólicamente la ausencia
- Agradecer las experiencias vividas
- Abrirse positivamente a la enseñanza que deja el dolor

Pero sobre todo, honrar la memoria del que se ha ido. La mejor manera de hacerlo es siendo feliz. Y si el proceso resulta muy doloroso o abrumador, es necesario buscar ayuda profesional para la persona o familia.

21. ACOSO ESCOLAR O “BULLYING”.

Es una forma de violencia que ocurre en el ámbito escolar, con las siguientes características:

- Es de un alumno/a (o grupo) a otro/a
- Es intencionada
- Es constante y repetida
- Hay testigos
- Generalmente se practica a espaldas de los adultos

¿Quiénes participan en situaciones de bullying o acoso escolar?

Los agresores	Las víctimas	Los testigos
Son niñas y niños que están habituados a relacionarse con otros a través de la violencia. Sus familias y escuelas, con o sin darse cuenta refuerzan sus conductas violentas en sus respectivos sistemas.	No suelen defenderse, al principio creen que ignorando a sus agresores el acoso se detendrá. Tampoco suelen decir a sus padres y maestros que están siendo acosados por temor; lo que agrava la situación.	Juegan un papel muy importante, porque pueden estimular el acoso cuando se ríen, aplauden y apoyan a los agresores; o por el contrario, pueden detenerlo, apoyando a las víctimas y denunciando el acoso.

Tanto los agresores, como las víctimas, los testigos, y sus familias necesitan una intervención educativa y en algunos casos psicológica, ya que el bullying es violencia, y afecta el bienestar físico y psicosocial de todos los involucrados.

Manifestaciones del bullying o acoso escolar.

1. Directas: Violencia física y verbal (burlas, apodos, golpes, insultos, amenazas, acorralamientos, robos, esconder o dañar las cosas de la víctima, uso de armas para amenazar o lastimar a la víctima). Violencia sexual.
2. Indirectas: Violencia psicológica (chismes, secretos, calumnias, mensajes anónimos, leyendas en los baños que insulten y molesten reiteradamente a la víctima). Ciberacoso (mensajes, fotos, videos y cualquier material difundido por Internet o telefonía móvil para agredir a la víctima).
3. Sociales: Excluir o discriminar a la víctima, mantenerla aislada de los demás.

¿Cómo podemos prevenir que nuestras hijas e hijos sean víctimas de bullying?

- Respetemos la dignidad de nuestras hijas e hijos: Evitemos sobrenombres, burlas o sarcasmos sobre su aspecto físico o su forma de ser.
- Reconozcamos sus sentimientos, incluso si son desagradables; y respetemos sus ideas, aunque no las compartamos.
- Cubramos sus necesidades de atención, cariño y comprensión; por ejemplo, al jugar con ellos y acompañarlos en sus actividades y rutinas.
- Establezcamos reglas y límites de respeto mutuo: Si alguien agrede debe pedir perdón, reparar el daño y prometer no volver a hacerlo.
- Evitemos exponerlos a cualquier manifestación de violencia, incluso en el Internet y los medios de comunicación.
- Conozcamos a sus amigas y amigos, también mantengámonos en contacto con sus maestros y con otros padres de familia.
- Observemos para detectar cambios en sus conductas y fomentemos la confianza para que nos cuenten lo que les preocupa o les molesta.
- Seamos ejemplo: si nosotros nos relacionamos a través de la violencia, ellos también lo harán.

¿Qué hacer si nuestra hija o hijo es víctima de bullying o acoso escolar?

1. Reconocer que hay un problema

Platiquemos para saber qué está pasando. Si es necesario hablemos con amigos, maestros y familiares.
No es algo normal ni justificable, pero hay que mantener la calma.
Manejemos nuestras emociones asertivamente y orientémonos a resultados positivos.

2. Darle seguridad a nuestra hija o hijo

Hagámosla/o sentir protegida/o y que puede confiar en nosotros.
Dejemos que se desahogue, ayudémosle a comprender que no es culpable de lo que le pasa. Hagamos los cambios necesarios en nuestra dinámica familiar para que se sepa una persona valiosa y digna de respeto.

3. Protegerla/o y buscar soluciones

No evadamos el problema, pero tampoco reaccionemos con violencia.
Evaluemos las consecuencias del acoso y busquemos ayuda médica y/o psicológica.
Acudamos a la escuela para hablar con las autoridades y maestros, solicitemos que entre todos atendamos la situación.

22. EDUCACIÓN EN EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Los teléfonos celulares, las tabletas, computadoras y todos aquellos dispositivos electrónicos que se conectan a Internet son Tecnologías de Información y Comunicación (TIC's). Sirven para compartir textos, imágenes, videos y todo tipo de datos a grandes distancias y prácticamente en tiempo real.

Beneficios de las tecnologías de información y comunicación

Las personas con acceso a estas tecnologías pueden informarse acerca de lo que sucede en todo el mundo. Comunicarse con cualquier persona sin importar dónde esté, jugar, tomar cursos, aprender otros idiomas, escuchar música, leer libros, ver programas y películas, muchas veces de manera gratuita. En nuestro país, el uso de las TIC's fue de gran ayuda cuando ocurrió el temblor del 19 de septiembre de 2017, ya que la sociedad civil se organizó para encontrar personas que se creían desaparecidas, para hacer llegar ayuda a los lugares donde se necesitaba, y para denunciar malos manejos con las donaciones para los damnificados.

El acceso a las TIC's como derecho humano

La Organización de las Naciones Unidas ha señalado la necesidad de promover el acceso de todos los países a las TIC's para favorecer su desarrollo. La Convención de los Derechos del Niño reconoce que niñas, niños y adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas de todo tipo, por cualquier medio que ellos elijan y esto incluye a las tecnologías de información y comunicación.

Su uso también puede apoyar a que las niñas, niños y adolescentes ejerzan sus derechos a la educación, la libertad de expresión, la cultura, el juego y esparcimiento, la igualdad y la no discriminación, entre otros.

Sin embargo, es necesario que las madres y padres de familia nos capacitemos para educar este derecho de nuestras hijas e hijos. Como parte de su desarrollo integral, debemos cuidar su salud e integridad física, mental y emocional.

Riesgos en el uso del Internet y las TIC's

Es posible que las niñas, niños y adolescentes encuentren contenidos violentos, sexuales o no aptos para su edad; que los confundan, atemoricen o depriman. Encontrar personas que se dediquen a cometer delitos graves con niñas, niños y adolescentes a través del Internet y poner en riesgo su vida o su bienestar emocional. También podrían involucrarse o ser víctimas de acoso cibernético, dar por cierta información falsa que los lleve a tomar decisiones inadecuadas, o entrar en contacto con grupos que promuevan conductas autodestructivas.

Además, pasar demasiado tiempo en Internet puede reducir su actividad física y fomentar el sobrepeso y la obesidad; perturbar sus horas de sueño, deteriorar sus relaciones familiares y sociales, e incluso afectar su desempeño escolar.

¿Cómo educar en uso de las tecnologías de información y comunicación?

Es importante enseñarles a nuestros hijos a usar la tecnología a favor de su desarrollo integral, y en función de su etapa de desarrollo vital. Podemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Niñas y niños pequeños no deben usar dispositivos electrónicos
- Niños mayores y adolescentes (a partir de 5º primaria) 1 hora al día máximo
- De preferencia que no haya televisión, computadora, tableta ni teléfono celular en las habitaciones de nuestras hijas e hijos
- Retirarles el dispositivo por la noche, y regresarlos al siguiente día una vez que han terminado su tarea o responsabilidades, y así sucesivamente
- Estar atentos al tiempo, las actividades que realizan y la información que comparten en Internet, y hacer restricciones cuando sea necesario
- Retarlos a encontrar actividades formativas y agradables en el Internet
- Fomentar otras formas de comunicación: llamadas, visitas y reuniones
- Promover el juego, el deporte, la lectura, colaborar en las tareas del hogar, ayudar a otros, cuidar el medio ambiente, y demás actividades productivas
- Darles prioridad e importancia mientras estemos con ellos en tiempo presente, atender y disfrutar el momento

Nuestras hijas e hijos necesitan satisfacer las necesidades humanas de cariño, comprensión y reconocimiento. Procuremos que lo hagan en familia y no a través de medios basados en apariencias y representaciones. Acompañemos su actividad en línea del mismo modo que lo hacemos en el mundo real.

23. ADAPTACIÓN A LA DISCAPACIDAD EN LA FAMILIA

Una discapacidad es cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad rutinaria de forma normal, que puede ser temporal o permanente.

Tipos de discapacidad

Física- Motora	Psíquica- Intelectual	Sensorial	Mental
Parálisis cerebral Lesión cerebral Distrofia muscular Esclerosis múltiple Espina bífida Lesión a la espina dorsal Parkinson Secuelas de polio	Autismo Asperger Síndromes: Down Rett Williams X frágil Prader- Willy Entre otras	Sordera Hipoacusia Ceguera Disminución visual Sordo- ceguera Problemas de lenguaje Entre otras	Esquizofrenia Bipolaridad Trastornos conductuales Depresión crónica Neurosis obsesiva Entre otras

La discapacidad en la familia

La familia es el primer entorno natural en el que sus miembros evolucionan y se desarrollan a nivel físico, mental, material, espiritual, ético, cultural, social y afectivo. Cuando una discapacidad se presenta en su interior, pone a prueba la dinámica familiar y emergen una serie de crisis cíclicas. Si la discapacidad se diagnostica desde que la persona es bebé, tendremos entre otras, las siguientes:

- El diagnóstico inicial y el descubrimiento de otras alteraciones
- Cumpleaños y otras fiestas familiares
- Nuevos nacimientos en el ámbito familiar
- Cuando comienza a ser consciente de su diferencia
- Cuando comienza a asistir a la escuela
- Pubertad y adolescencia
- Proyecto de vida: enamoramiento y trabajo

Si la discapacidad se adquiere posteriormente, la persona sufre un fuerte impacto emocional y su vida cotidiana es alterada radicalmente. Es probable que ocurran cambios en las relaciones familiares, consecuencias laborales y económicas, restricciones en la vida social, dificultades para adaptarse a la nueva situación y en ocasiones, discriminación. La pérdida de una capacidad física o psicológica, ya sea de manera súbita o paulatina, supone una crisis vital que requiere un proceso de duelo para la persona y la familia.

Etapas de adaptación a la discapacidad

La persona y la familia necesitan trabajar el dolor de la pérdida y orientarse hacia una reorganización de su vida. No es un proceso fácil y requiere el apoyo de profesionales de la salud física y mental. Pueden presentarse las siguientes:

Incertidumbre	Cuando todavía no hay un diagnóstico, la persona/familia se siente confundida y angustiada.
Shock (aturdimiento emocional)	Es posible que al conocer el diagnóstico, la persona/familia no pueda comprender la magnitud o severidad de la discapacidad y sus efectos.
Negación	Al principio surge como una forma psicológica de protegerse, pero cuando interfiere con el tratamiento o rehabilitación puede ser nociva.
Depresión	La persona/familia reconoce la pérdida y surge la tristeza, lo que ayudará a elaborar el duelo. Los síntomas depresivos son diferentes según la edad y desarrollo de cada persona y se requiere un acompañamiento psicológico para encausar las emociones y asimilar la discapacidad.
Aceptación	La persona/familia abandona falsas esperanzas y adopta nuevos roles basándose en un conocimiento realista de las limitaciones y los nuevos potenciales, lo que le permite continuar con su vida cotidiana.

El objetivo de este proceso es alcanzar la mayor autonomía, mejorar la calidad de vida de la persona y la familia así como lograr la plena integración al medio social y ocupacional. Es importante respetar, proteger y hacer cumplir los derechos humanos de la persona con discapacidad, que pueden verse perjudicados cuando el entorno familiar no acepta la pérdida o se estanca en alguna de las etapas del duelo.

Como familia, una vez que hemos entendido la nueva realidad a la que haremos frente, podemos elegir actitudes que nos motiven y nos ayuden a manejar las tensiones y obstáculos que podamos encontrar. Como establecer vínculos con otras personas y grupos, aceptar y dar ayuda. Saber que las crisis pueden superarse y que el cambio forma parte de la vida. Avanzar hacia las metas a través de pequeños retos y tareas, actuando con decisión.

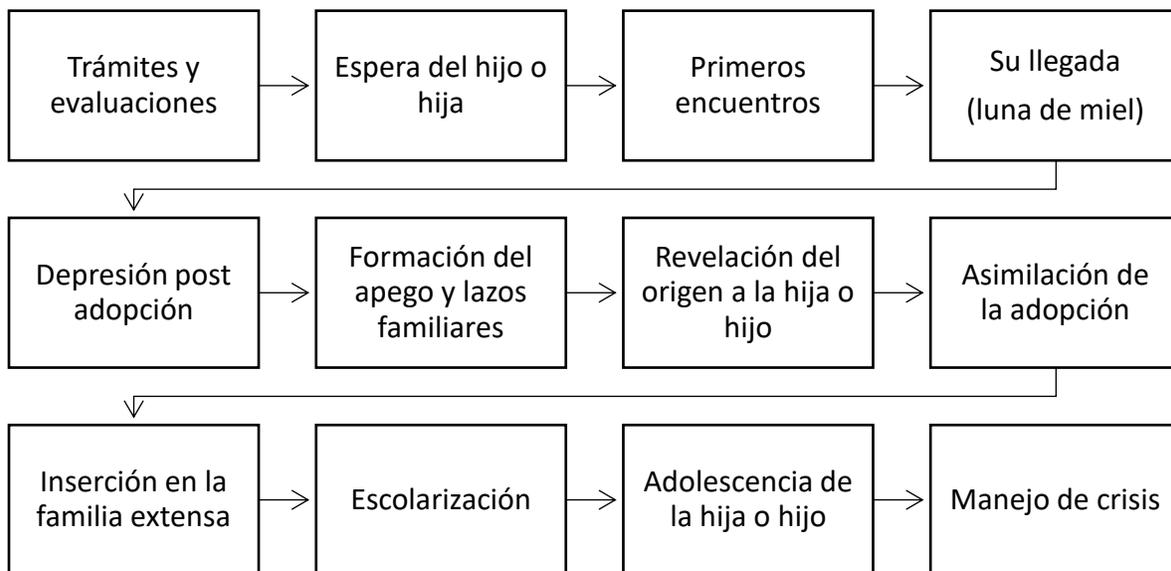
Tomemos en cuenta que las situaciones adversas nos ayudan a poner las cosas en perspectiva, apreciar más intensamente la vida, fortalecer nuestro espíritu y cultivar la confianza en nuestra capacidad para resolver los problemas de la vida.

24. FAMILIAS CON HIJAS E HIJOS ADOPTIVOS

Hay distintos tipos de familias y todas son igualmente valiosas, porque cada uno de los miembros que las integran tiene una dignidad esencial, un valor absoluto como persona.

Las familias con hijas e hijos adoptivos hemos pasado por un ciclo de vida diferente al habitual y tenemos una serie de retos que otras familias no tienen. Es muy probable que los padres hayamos pasado mucho tiempo buscando tener hijos biológicos y al no conseguir este objetivo, tuvimos que elaborar el duelo de la infertilidad y hacer frente a otras tensiones en nuestro matrimonio.

Tampoco fue fácil llegar a la decisión de formar una familia adoptando. Y una vez que la tomamos, caemos en cuenta de que iremos pasando por otra serie de etapas, cada una con su grado de dificultad:



A la hora de hacer nuestro proyecto de vida como pareja y como familia, partiremos de las metas a corto plazo, en las que contemplemos las etapas mencionadas, pero también nos ayudará visualizarnos a largo plazo, cuando nuestros hijos sean mayores y hayamos sorteado las dificultades iniciales.

Una vez que hemos pasado por los trámites, la espera y los primeros encuentros, finalmente llega la fecha en la que podemos llevar a nuestra hija o hijo a casa. A continuación revisaremos las etapas posteriores, sin embargo consideremos que pueden entremezclarse unas con otras, y que cada caso será distinto.

<p>Luna de miel de la adopción</p>	<p>El periodo en el que todos buscamos agradarnos. Por un lado, nuestra hija o hijo tiene miedo de que lo devolvamos, y por otro, los padres nos esmeramos en darle tantos mimos y atenciones que no actuamos de manera natural. Es una especie de enamoramiento e idealización en la que parece que hemos estado juntos toda la vida y sentimos que todo va a ir siempre bien. Termina cuando comenzamos a ser nosotros mismos y entramos en contacto con las realidades cotidianas: el trabajo, la escuela, comer, dormir, hacer tareas; o tener que decir que no a alguna petición poco razonable.</p>
<p>Depresión post adopción</p>	<p>La llegada de nuestra hija o hijo cambia completamente nuestras vidas y la dinámica familiar. De inicio estábamos muy felices y ahora estamos muy estresados. Comenzamos a experimentar ansiedad y dudas acerca de nuestra decisión de adoptar y nuestra capacidad de ser padres; es una reacción natural, una especie de “desinfe” después de la intensidad de las emociones anteriores. Nuestra hija o hijo también se estresa y abruma con el cambio de vida, por muy favorecedor que sea. Además siente una necesidad inconsciente de probar hasta dónde llega el amor de sus padres a través de berrinches, conductas descontroladas, pasividad o un aparente desapego.</p>
<p>Formación del apego y lazos familiares</p>	<p>Nuestra hija o hijo no ha compartido con nosotros su etapa de bebé, nos perdimos ese primer acercamiento. Por otro lado, es probable que sus padres de nacimiento no la/lo hicieran sentir amada(o) ni segura(a), y que pasara tiempo en una institución en la que no fue hija o hijo de nadie. Mientras que el apego es una relación bidireccional que se construye con tiempo y dedicación, en la que unos y otros nos vamos demostrando amor y confianza. Es importante conocernos y hacernos saber que ahora somos una familia para siempre. Necesitaremos establecer una serie de rutinas amables y predecibles, en la que los padres seamos una base segura desde la cual nuestra hija o hijo pueda explorar su entorno. Éste es un aprendizaje prioritario e indispensable para su sano desarrollo psíquico y emocional; que posteriormente le permitirá manejar otros cambios en su vida e incorporar nuevas relaciones interpersonales.</p>

<p>Revelación del origen a la hija o hijo</p>	<p>La información acerca del origen de nuestra hija o hijo así como de su adopción, se la iremos diciendo gradualmente a medida que va siendo capaz de entender conceptos complejos. No será cosa de una sola vez, probablemente necesite escucharla repetidamente antes de poder comprenderla. Aprovecharemos las oportunidades en las que ella/él pregunte, así como otras ocasiones que consideremos propicias. Es probable que pregunte en diferentes edades y que cada vez requiera de información más específica. Habrá momentos de dolor, confusión y tristeza y es importante que nos demos la oportunidad de sentir y expresar esos sentimientos de forma segura. Compartir la información de forma positiva y cariñosa puede ayudar a aliviar un poco ese dolor. Demostremos a nuestra hija o hijo que estamos dispuestos a contestar cualquier pregunta, y cuando no sepamos la respuesta hay que admitirlo. La idea principal a transmitir es que nosotros la/lo deseábamos mucho, y que aunque no la/lo conocimos de bebé, estamos felices de que ella/él esté compartiendo el resto de su vida con nosotros.</p>
<p>Asimilación de la adopción</p>	<p>Nuestra hija o hijo necesita elaborar el duelo por haber perdido la conexión con sus padres de nacimiento y afrontar su deseo de que ellos y nosotros fuéramos los mismos. La inquietud por saber más de su origen no implica que no nos ame o que no esté agradecida(o) con nosotros; es una reacción normal y está en su derecho. La adopción no es un borrón y cuenta nueva, es otra fase en la vida de nuestra hija o hijo. En esta fase de la que sí somos parte, nos toca ser una nueva figura de referencia, la que ama y cuida, la que educa y transmite valores, la que pone límites y protege. Aunado a esto, tomemos en cuenta que para nuestra hija o hijo el cambio entre estas dos fases es abismal. Es posible que presente retrasos en su desarrollo; que al principio le cueste trabajo dormir o comer, hablar, demostrar afecto o jugar con otros niños. Ayudémosle a que aprenda a realizar las actividades necesarias para adaptarse a su entorno con mucha paciencia y sin compararla(o) con nadie. Procuremos estar cerca, jugar mucho, platicar, abrazarla(o) e incorporarla(o) a nuestras actividades, repitámosle constantemente que somos sus padres para siempre.</p>
<p>Insertión en la familia extensa</p>	<p>Nuestras familias y amigos querrán conocer a nuestra hija o hijo. En lo posible, limitémonos a una o dos personas a la vez, procurando insertarlas suavemente en las rutinas de la niña o niño. No tiene que ser inmediatamente después de su llegada</p>

	<p>a nuestro hogar, recordemos que la primera relación a trabajar es entre padres e hijos. Cada nueva presentación tendrá alegrías pero también dificultades. Consideremos que así como al principio nuestra hija o hijo “pone a prueba” nuestro amor por ellos, así también probarán el amor de sus abuelos, tíos y primos.</p>
Escolarización	<p>Es probable que experimenten problemas de adaptación en la escuela y otros ambientes sociales. El nivel de socialización que se da en la escuela es más complejo que en la familia y a esto se suman las exigencias académicas. Aquí también aplica la paciencia, así como ir midiendo los avances de la niña o niño comparándola(o) únicamente con ella/él mismo y no con otros niños.</p>
Adolescencia de la hija o hijo	<p>A las dificultades propias de esta etapa, se agrega la reactivación del duelo por perder la conexión con los padres de nacimiento y la inquietud por saber más de su historia de origen. No es en contra nuestra; es una necesidad y un derecho de nuestra hija o hijo.</p>
Manejo de crisis	<p>Es importante saber que habrá momentos felices y otros no tan placenteros. No hay familias perfectas, pero si hay madres y padres que se preparan para ir haciendo ajustes en la dinámica familiar y cumplir con la función principal de cualquier familia: Permitir el desarrollo integral de cada uno de sus miembros al satisfacer sus necesidades y proteger sus derechos humanos.</p>

25. RETOS DE LAS FAMILIAS ADOPTIVAS Y POSIBLES ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN

Todas las personas/familias pasamos por momentos o circunstancias difíciles que en algún momento de nuestra vida nos hacen evaluar el cómo nos hemos desempeñado o incluso nuestra capacidad/habilidad personal para enfrentarnos a ellas.

Las familias adoptivas no son una excepción, ya que sí se encuentran ante circunstancias especiales de evaluación (idoneidad de la pareja), espera y zozobra (ante la duración de la espera y las características de la niña o niño) y de tensión e incertidumbre (por realizar un buen papel como madres y padres de familia). Sin embargo, ante las dificultades presentadas, las madres y padres de familia hacemos uso de recursos muy parecidos a los utilizados por los no adoptivos como el apoyo entre los cónyuges, su experiencia de vida en su familia de origen o recurrir a ayuda profesional.

Existen 3 retos de particular importancia (Palacios, 2004) en las familias adoptivas que describiremos a continuación:

- A. La reconfiguración de la familia una vez que llega la hija o hijo adoptado, especialmente la formación de un **sentimiento de pertenencia**. Ante esta situación las madres y padres debemos mantener claras las ideas respecto a nuestras actitudes y afectos, al tiempo de entender como naturales las dificultades de la niña o niño para situarse ante la nueva realidad: desconfianza ante ellos, probar los límites (en afán de constatar el afecto hacia ellos).
- B. El manejo que con el niño se hace de su **condición adoptiva**: qué decirles, cuándo, cómo y con qué frecuencia reiterar la información. Aquí los padres tendremos que decidir cuál será su actitud y estrategia, así como los contenidos concretos a bordar y la forma en que van a responder a las preguntas que la niña o niño pueda hacer.
- C. **La percepción que de sí misma tenga la familia** como semejante o diferente a las demás familias. Es decir, en algunos momentos se puede vivir con la percepción de que las situaciones a las que nos enfrentamos como familias adoptivas son totalmente diferentes a las biológicas y en otros momentos que no hay diferencia alguna, lo importante es poder salir adelante con los propios recursos o solicitar ayuda cuando sea necesario.

Otros retos:

Con relación a la pareja

Con relación a la hija o hijo adoptado

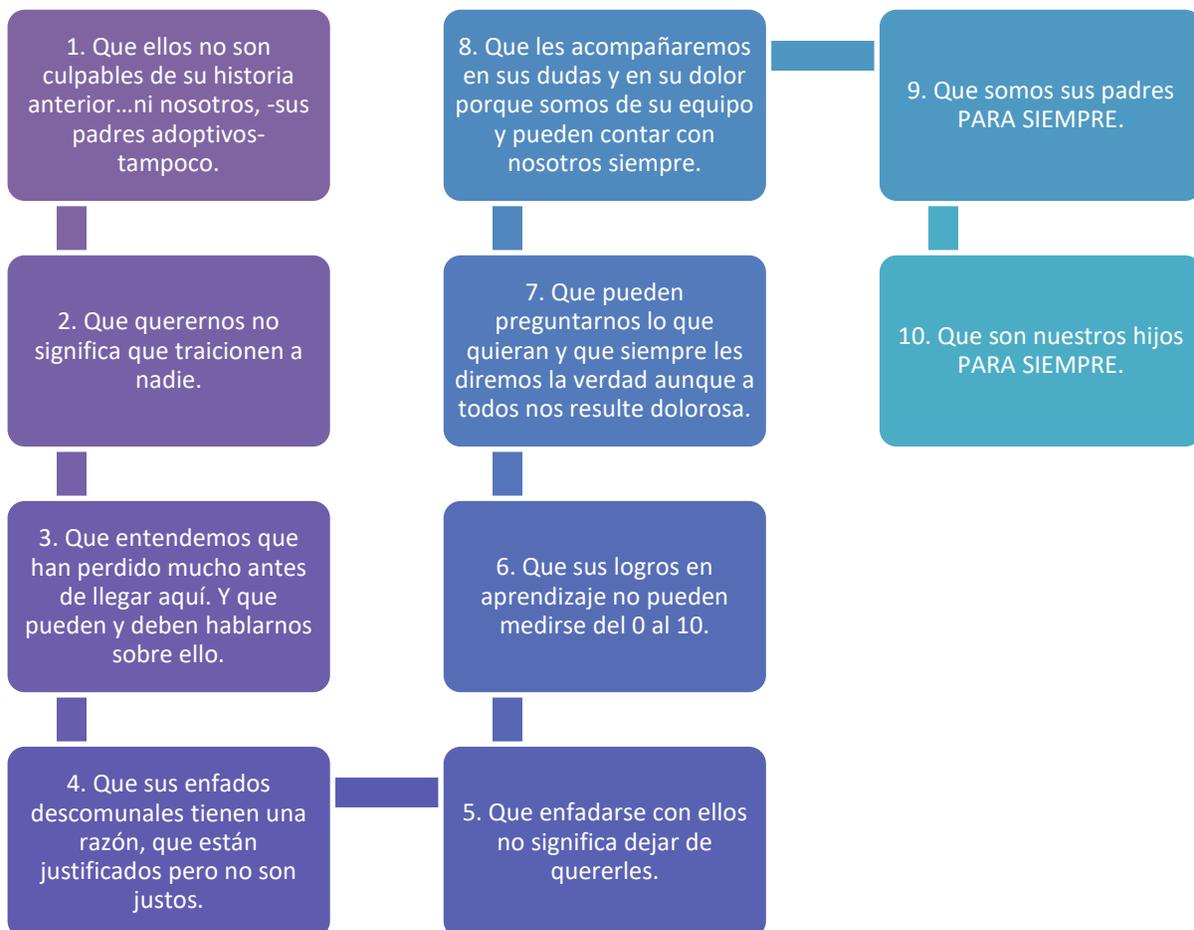
Parejas que no han resuelto adecuadamente su condición de esterilidad.	El tiempo previo a la adopción vivido con sus padres biológicos.
Poca certeza de la preparación para la difícil tarea	La permanencia en instituciones sin haber establecido una relación consistente con ningún cuidador.
Carecen de modelos de parentalidad adoptiva como referentes.	Los sueños difíciles: negarse a dormir, miedos nocturnos, pesadillas frecuentes, sueño agitado, etc.
La distribución de las actividades en relación a la hija o hijo adoptado no es equitativa	No se despegan ni un instante de los padres o los ignoran por completo.
Conviene reajustar los tiempos y actividades de convivencia con la pareja.	Ante situaciones de estrés o cambio, presentan fases de regresión: parece que han perdido lo que ya habían adquirido.
Es importante reconocer que hay momentos de crisis y son pasajeros.	Miedo exagerado al rechazo y abandono.

Algunas estrategias útiles pueden ser:

- **Conectarse con padres que han completado una adopción similar.** Aprender cómo otros padres han hecho el ajuste y lidiado con los desafíos puede ser tranquilizador, existen grupos de apoyo que pueden ayudar.
- **Establecer tradiciones o rituales familiares.** Los rituales pueden ser tan sencillos como leer a la hora de dormir o una noche de películas en familia. También pueden establecer tradiciones para conmemorar días importantes, pueden ser un momento de celebración y reforzar la identificación como padres y como familia.
- **Elaborar un libro de historia familiar.** Comenzar el libro mientras esperan la adopción comenzando con las historias de mamá y papá, desde sus propias infancias y hasta la decisión de adoptar. A medida que cada miembro nuevo se une a la familia, se añade su historia o antecedentes.

- **Establecer una conexión con la cultura de origen de su hijo.** Desarrollar una identidad familiar sólida que involucre a todos los miembros y haga que todos se sientan incluidos.
- **Prepararse para responder a los demás (incluyendo parientes, amigos y extraños) sobre la adopción.** cuánto de la historia de la niña, niño o adolescente compartir, y cómo informar y educar a familiares y amigos sobre la adopción
- **Conseguir un terapeuta competente en adopciones.** En muchos casos, los padres necesitaremos buscar fuera de la familia inmediata por primera vez en sus vidas para buscar la ayuda de un terapeuta, trabajador social, u otro profesional.

Decálogo de los hijos del corazón



26. FAMILIAS DE ACOGIDA

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a desarrollarse en un ambiente familiar sano y a la unidad familiar; sin embargo en ocasiones pueden encontrarse en una situación en la que estén desamparados de manera temporal. Una medida para protegerlos es el acogimiento familiar.

Una familia de acogida ejerce el cuidado de una niña, niño o adolescente hasta que pueda regresar con su familia biológica o bien, integrarse a una familia adoptiva. Para este fin es necesario cumplir con una serie de requisitos, en los que se incluye ser evaluada y valorada por la autoridad competente, y obtener un certificado de idoneidad.

Las funciones que cumplen las familias de acogida son las de guardia y custodia de una niña, niño o adolescente; con lo que se comprometen a ocuparse no sólo de su sustento, sino también de su formación personal y educativa, las necesidades de salud, recreación, actividades extraescolares y todo aquello que se requiera para su desarrollo integral.

Ser recibido en acogimiento por una familia tiene muchos beneficios para la niña, niño o adolescente; ya que de otro modo, tendría que ser albergado en una institución. Los estímulos e interacciones son muy diferentes en una institución que en una familia. Al no haber una atención personalizada, puede haber retrasos en el crecimiento y el desarrollo, además de otros aprendizajes, como la socialización, la inteligencia emocional y cómo funciona una familia regularmente.

Cuando una niña, niño o adolescente pasa demasiado tiempo institucionalizado y no ha tenido una experiencia enriquecedora con su familia de origen, le resulta difícil comprender actitudes y comportamientos habituales de otras personas. Como sus horarios y rutinas son poco flexibles, no desarrolla habilidades para manejar cambios y transiciones; a algunos no les es fácil dejarse cuidar, no están acostumbrados a poseer cosas ni a respetar las de los demás. Además los cambios en una institución se producen de forma inesperada y sin ningún tipo de preparación, lo que puede ocasionarle una obsesión por mantener el control de lo que sucede alrededor, entre otros aspectos poco favorables, que pueden subsanarse en una familia de acogida.

Ya que la familia es el espacio idóneo para el sano desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, consideremos las características que necesita una familia de acogida para cumplir con sus funciones adecuadamente:

- Ver a la familia como un sistema vivo y abierto, en el que cada miembro cumple un rol; que aunque pase por crisis a través de su ciclo de vida, su

principal función sigue siendo el desarrollo integral de cada uno de sus miembros.

- Ser consciente de la temporalidad de esta medida de protección. Ser padres de acogida es un acto de generosidad y de desprendimiento absoluto, es tener la convicción de actuar siempre buscando el interés superior de la niña, niño o adolescente, aunque eso implique una eventual separación.
- Ser capaces de aceptar y respetar los orígenes de la niña, niño o adolescente. Hay que decirle en la medida de nuestras posibilidades, quiénes son sus padres biológicos y cuál es su situación actual, así como consolarla(o) por las emociones que surjan al respecto.
- En los casos en los que esté indicado, y con el apoyo de la autoridad competente, facilitar el contacto con su familia de origen; ya que esto ayuda por un lado a la familia de acogida a entender que su labor es complementaria a la de la familia biológica, y por otro, le permite a la niña, niño o adolescente mantener una continuidad en su historia personal, para ir conformando su identidad de la forma más saludable posible.
- Manejar la dificultad de representar para la niña, niño o adolescente una figura de afecto y soporte, haciéndola(o) sentir parte de nuestra familia; y al mismo tiempo estar preparados para dejarla(o) ir un día que no se sabe con exactitud cuándo será. Esto no impedirá que se genere un apego mutuo, necesario para la relación y para su sano desarrollo.
- Saber que el surgimiento de este apego es una herramienta muy valiosa para la crianza humanizada y una disciplina positiva, y que naturalmente conllevará un duelo para la niña, niño o adolescente, por un entorno en el que se sintió amado, tal vez por primera vez. Con esta experiencia de apego, aprenderá a confiar en los adultos; transferir luego esa relación de confianza requerirá también algo de tiempo, pero seguramente mucho menos de lo que significa aprender a confiar desde cero.

Por último, asimilar que también habrá un duelo para la familia y que lo óptimo es contar con un acompañamiento psicológico para elaborarlo. Ayudarse a preparar la despedida confeccionando desde un inicio y entre todos, un par de libros o álbumes en donde se cuente esa parte de la historia de la familia, y que puedan conservar tanto ellos como la niña, niño o adolescente, con los que puedan recordarse mutuamente con cariño y satisfechos de la experiencia obtenida.

BIBLIOGRAFÍA.

Aguilar-Morales, J. E. y Vargas-Mendoza, J. E. (2010) *Comunicación Asertiva. Network de Psicología Organizacional*. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Beauregard, Louise- Anne. (2005). *Autoestima. Para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid: Narcea Editores.

Blanco, Isauro. (2006). *Padres comprometidos, familias felices. El valor de la buena educación*. México: Ed. Norma

Bouchez, R. & Sosa, B. (2008). *Matrimonio natural*. México: Trillas.

Chavarría, Marcela. (2005). *El reto en la educación de los hijos, compendio de pedagogía familiar*. México: Ed. Trillas.

Desarrollo de Habilidades de Buen Trato en la Familia. Manual del Facilitador del Taller Interactivo. Sistema DIF Nacional. I.S.B.N. 968-826-073-9.

Desarrollo psicosocial de los niños y las niñas. (2004). UNICEF- CELAM. Colombia.

Estrada Inda, Lauro. (1997). *Ciclo vital de la familia*. México: Editorial Grijalbo.

Habilidades para la vida, guía práctica y sencilla para el promotor nueva vida. DIF Nacional.

Isaacs, David. (1991). *Dinámica de la comunicación en el matrimonio*. Pamplona: EUNSA.

Isaacs, David. (2016). *La educación de las virtudes humanas y su evaluación*. México: Minos.

Jares, Xesús R. (1999). *Educación para la Paz. Su teoría y su práctica*. Madrid: Editorial Popular.

Larrain, A. & Diez, I. (2009). *Atrévete a hablar con tus hijos de sexualidad*. México: Minos Tercer Milenio.

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en el Estado de Jalisco. (2015). Periódico Oficial del Estado de Jalisco. México.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. (2015). Comisión Nacional de los Derechos Humanos. México.

Lucas, Ramón. (2010). *Explícame la persona*. Roma: Edizioni ART.

Hodgkin, Rachel y Newell, Peter. (2004). *Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño*. Nueva York: UNICEF. ISBN 92-806-3824-6

Melendo, Tomás. (1996). *Amor, fecundidad y felicidad conyugal*. México: Editorial LOMA.

Modelo Nacional de Educación Familiar, Tomo I, II, III (2007) DIF y SEP. México.

Nelsen, Jane. (2002). *Disciplina positiva: Consejos que invitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y el respeto*. Barcelona: Editorial Oniro.

Núñez, Blanca. (2008). *Familia y discapacidad. De la vida cotidiana a la teoría*. Argentina: Lugar Editorial.

Papalia, Diane. (2010). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.

Pavez, María Isabel. (2014). *Los derechos de la infancia en la era de internet*. CEPAL-UNICEF.

Riso, Walter. (2011). *Manual para no morir de amor. Diez principios de supervivencia afectiva*. España: Planeta/ Zenith.

Rodrigo, M &Palacios, J. (cords.). (2004). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.

San Román, Beatriz. *La aventura de convertirse en familia. Guía de adopción para padres*. España. ISBN: 84-611-3903-8.

Sánchez, María. (2004). *Pedagogía con afecto, el arte de educar con amor*. México: Ed. Diana.

Vilacrich, P. (1990). *El compromiso del amor*. México: Editorial LOMA.

Yepes, R. & Aranguren, J. (2003). *Fundamentos de Antropología*. España: EUNSA.

10 Recomendaciones para prevenir que tus hijos utilicen drogas. (2009). Secretaría de Salud. México.

Artículos de página web.

Bea, Nuria y Quintana, Áurea. (1999). Grupo de madres con hijos adoptados. 26/03/2018, de Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente. Sitio web: <http://www.sepypna.com/articulos/grupo-madres-hijos-adoptados/>

Cárdenas Conde Andrea y Schnettler Gotschlich Evelyn. (2015). *Reflexiones en torno a las competencias parentales: Una propuesta de definición operacional*.

11/12/2017, de Revista Chilena de Derecho y Ciencia Política. Sitio web:
<http://derechoycienciapolitica.cl/index.php/RDCP/article/view/887>

Child Welfare Information Gateway. (2016). *Impacto de la adopción sobre los padres adoptivos*. 26/04/2018, de Department of Health and Human Services, Children's Bureau, Washington, DC: U.S. Sitio web:
<https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/impactopadres.pdf>

Gamo Medina Emilio. (2009). El duelo y las etapas de la vida. 25/01/2017, de Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Sitio web:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649011>

García Núñez, Roberto y Bustos Silva, Guillermina. (2015). Discapacidad y problemática familiar. 17/04/2018, de Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad. Sitio web:
<http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/229/345>

Laso Ortiz Esteban. (2014). *El trabajo con emociones en terapia familiar: Teoría y aplicaciones*. 25/01/2017, de Instituto Tzapopan/ Universidad de Guadalajara. Sitio web: http://www.academia.edu/7444251/El_trabajo_con_emociones_en_terapia_familiar_teor%C3%ADa_y_aplicaciones

Loureiro, Eugenia. (2017). *Hogares de amparo y familias de acogida. Un desafío frente a las necesidades infantiles*. 14/05/2018, de Universidad de la República de Uruguay, Facultad de Psicología. Sitio web: <https://sifp.psico.edu.uy/hogares-de-amparo-y-familias-de-acogida-un-desaf%C3%ADo-frente-las-necesidades-infantiles>

Reguilón, J. & Barturen, J. (2001). *Decálogo de los hijos del corazón*. 26/04/2018, de Adopción punto de encuentro. Sitio web:
<http://adopcionpuntodeencuentro.com/web/decalogo-de-los-hijos-del-corazon/>

Enlaces web.

<http://estudiaen.jalisco.gob.mx/suma-por-la-paz/>

<http://www.redcross.org/m/cruz-roja/saf/10-formas-de-desarrollar-la-resiliencia#arcmobile>