



# HERRAMIENTAS

*para madres y padres*

- VOLUMEN II -

EL OFICIO QUE NADIE ENSEÑA

# ¡MUCHAS GRACIAS!

## POR ACOMPAÑARNOS

y confiar en nuestro trabajo para que juntos podamos alcanzar un sociedad familiarmente responsable.



Agradecemos a **Miriam Pösz, Marcelo Parisi, Renata Vinci Hernando y Juan Cruz Dall'Asta** por compartir su arte a través de las fotos que ilustran este libro.

A los **profesionales** que generosamente escribieron cada uno de los capítulos y a las Instituciones que colaboran en la difusión del libro.

Foto de tapa: **Miriam Pösz.**

Coordinación General **Jorgelina Hernando y María Pía del Castillo.**

Diseño **Francisco Dall'Asta.**



[info@fundacionpadres.org](mailto:info@fundacionpadres.org)



11 - 5571 - 1305



[@fundacionpadresok](https://www.facebook.com/fundacionpadresok)



[@fundacionpadres](https://www.instagram.com/fundacionpadres)



[Fundacion Padres](https://www.linkedin.com/company/fundacionpadres)



[fundacionpadres](https://www.youtube.com/fundacionpadres)

[www.fundacionpadres.org](http://www.fundacionpadres.org)



## MISIÓN

Generar **conciencia** en nuestra sociedad acerca de la importancia del **rol del Padre y de la Madre** en el vínculo con sus **Hijos**, actuando como **formadores y orientadores**, representándolos en temáticas que afecten el orden social con el objetivo de involucrarlos en su solución.



## VISIÓN

Aspiramos a ser la **ONG referente**, a nivel nacional, de Padres y Madres conscientes de la importancia de su rol en la formación integral de los Hijos y del rol de la Familia dentro de la Sociedad, teniendo como objetivo el **bien común**.



## OBJETIVOS

- Fortalecer la **unidad** y la **comunicación** entre Padres, Madres e Hijos.
- Revalorizar la misión que tienen los Padres y las Madres como primeros educadores de sus Hijos.
- Brindar **herramientas** que permitan a los Padres y a las Madres una capacitación **sistemática**.
- Construir un **espacio** en donde las relaciones familiares recobren su jerarquía en la sociedad a través del **compromiso y de la difusión de valores**.

# BIENVENIDOS

Cuando nadie lo pensaba, y cuando todavía estamos tratando de entender qué hacer con este fenómeno sanitario y emocional que nos impacta de una manera única, volvemos a encontrarnos en un proyecto increíble, como es el de poner en marcha el libro de la Fundación Padres volumen II: “Herramientas para madres y padres”. El oficio que nadie enseña.

Hemos transitado un año de pandemia, sin saber qué podía pasarnos, y aún hoy sin tener plena conciencia de las consecuencias físicas y psicológicas que dejará en generaciones. Sin embargo, entre tanta incertidumbre, una certeza: son los vínculos humanos, especialmente los familiares, los que nos resguardan en los momentos más difíciles. Es por esta razón que nos parece crucial poner este libro a disposición de los padres, madres y educadores que todos los días se levantan y encuentran un sentido a su acción, en medio de tantas “malas noticias”.

Un libro de herramientas concretas, de historias y de enseñanzas, son mucho más que una “buena noticia”. En él podrán encontrar la expresión escrita de nuestra convicción como organización: potenciar el liderazgo de los padres y las madres para que sean luz cuando el mundo se empeña en llenar las vidas de nuestros hijos con oscuridad y desesperanza.

Transitamos un año muy duro, y seguimos en la senda. Hemos multiplicado el acceso a las familias a través de las nuevas tecnologías y de las múltiples actividades que seguimos llevando adelante sin bajar los brazos. Es la misión compartida que tenemos con ustedes y la razón para seguir en la espera, porque sabemos que este tiempo incierto va a pasar, y eso nos llena de fuerza.

Testimonio de lo que estoy escribiendo lo dan los números del primer ejemplar que alcanzó a más de cien mil familias, y en ellas se siguió y se sigue multiplicando. Esta edición va por más.

Por esto, por todo lo hecho y por lo que vendrá puedo decir que este libro es una razón más para transformar la incertidumbre en sosiego. Cuando uno no sabe lo que le puede pasar, está en lo incierto y por ende temeroso, angustiado, ansioso. Cuando hay espera en lo cierto, reina la esperanza.

Que sean nuestros hijos y las futuras generaciones la certeza para nuestro actuar y compromiso presente y que estas “Herramientas para padres y madres”, se transformen en socias de la esperanza familiar, ya que, en el seno de la familia, se da la única razón de la espera: la certidumbre de ser amados.

**Lic. Adrián Dall’Asta**

1.

# BIENESTAR EMOCIONAL

TRABAJANDO EN LA TRANSFORMACIÓN



LIC. JORGELINA HERNANDO

*“EL SUFRIMIENTO ES IMPERMANENTE,  
ES POR ESO QUE PODEMOS TRANSFORMARLO.*

*LA FELICIDAD ES IMPERMANENTE,  
ES POR ESO QUE DEBEMOS ALIMENTARLA”*

**THICH NHAT HANH**

Hace un tiempo llegó causalmente esta frase a mis manos y me despertó diferentes reflexiones, trayendo a mi memoria unos cuantos recuerdos y conceptos que fueron resonando en mi cabeza y mi corazón.

Recordé cuando hace unos cuantos años leyendo un libro de Jaime Barylko, que usa una forma particular de desmenuzar las palabras, hablaba de Bien-Estar y Estar-Bien. Creo que fue la primera vez que tomé total conciencia de lo que la palabra **bienestar** implica.

Me resulta muy interesante y valioso profundizar en estos temas, particularmente en tiempos de incertidumbre e inquietud, para encontrar herramientas que nos permitan trabajar a favor de nuestro bienestar emocional.

Según la **OMS**, la salud o el **bienestar emocional** es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.

Al ser un “estado de ánimo”, entendemos que es algo dinámico y en lo cual somos partícipes absolutamente necesarios, somos protagonistas.

¿Cómo podemos lograr nuestro **bienestar emocional**?

Necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. Debemos desarrollar la habilidad de disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que nos van surgiendo. La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. Es saludable sentir malestar: tristeza, preocupación, miedo o inquietud. Pero cuando estos sentimientos empiezan a obstaculizar la vida diaria por un tiempo prolongado y se instalan como lo habitual, nos generan un desbalance emocional.

El bioquímico convertido en monje budista Matthieu Ricard dice que podemos entrenar nuestras mentes en hábitos de bienestar. Define al bienestar, desde la visión budista, no como una mera sensación de placer, sino como una sensación de profunda serenidad y realización. Un estado que impregna y subyace en todos nuestros estados emocionales.

La clave está en fortalecer las condiciones internas por medio del entrenamiento de la mente, de la transformación de la mente, del “estar conscientes” y de esta manera poder determinar la calidad de cada instante de nuestras vidas.

Estamos viviendo tiempos de grandes desafíos, que requieren de múltiples adaptaciones, más rápidas de lo que a veces podemos asimilar.

Esto en muchas oportunidades nos ha generado y genera un *cansancio físico* del que se habla y a la vez también nos produce un *cansancio emocional*, del que poco se habla. Hasta incluso podríamos pensar en un *cansancio espiritual*, que es un nivel aún más profundo.

### **¿Qué es específicamente el *cansancio emocional*?**

Vamos a pensarlo, analizarlo, conectarnos con él, ya que tiene una importante influencia en cosas importantes como la claridad mental, el equilibrio psicofísico y por supuesto el bienestar emocional. Conocer su dinámica nos permitirá advertirla en nosotros mismos, y también en los vínculos interpersonales. Por otro lado, también veremos con qué herramientas contamos para generar instancias que nos permitan recargar energía.

Me interesó mucho el abordaje que realiza la Lic. Virginia Gawel sobre este tema. Ella trabaja desde 1984 en la integración de las psicologías de oriente y occidente (enfoque transpersonal).

Desarrolla este tema, planteando que uno de los aspectos de la felicidad es el contento, tal como lo dice la psicología taoísta. La palabra contento viene del latín *contentus*, participio pasado del verbo *continere* (contener, mantener dentro). Por lo tanto estar contento o la práctica del contento es sabernos, sentirnos contenidos en algo más grande: la familia, un grupo de amigos, un equipo de trabajo, e inclusive el Todo, intuyendo que estamos interconectados. La práctica del contento sería recordarnos a nosotros mismos esa realidad. Cuando estamos “contenidos”, nos sentimos “contentos”.

Como lo plantea Brother David Steindl-Rast, la práctica conciente de la gratitud y del contento es un camino hacia la revitalización emocional y la felicidad. En nuestra sociedad hay muchas dificultades para registrar, enunciar, reconocer y validar este cansancio emocional, a diferencia del cansancio físico, que está mucho más visibilizado.

El cansancio emocional implica un cansancio existencial referido al “para qué”; hay un vacío de sentido, una vivencia de pérdida de protección, de amparo, de dirección. Podemos asociarlo a la imagen del desierto con su sequedad y dureza y se experimenta como el dolor de no poder recuperar la identidad, el centro, el contento, la pertenencia.

*“La vida es desierto y oasis. Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia”.*

**Walt Whitman.**

La buena noticia es que recuperar el estado de contento no depende de situaciones externas, sino de un trabajo individual profundo. ¡Está en nuestras manos!

### **¿Cómo funcionan nuestras emociones?**

Las emociones naturalmente fluctúan, o sea tienen movimiento “van y vienen”, por momentos están al máximo de su intensidad y por momentos descienden.

Nuestro modo de vida actual, vertiginoso, acelerado, exitista, inmediato, siempre “a full”, pone a nuestras emociones en jaque permanentemente, no permitiéndoles fluctuar como es su naturaleza y exigiéndolas a permanecer en el punto máximo de su intensidad, lo que las va gastando, agotando, congestionando.

El sistema emocional necesita descansar y si no puede hacerlo, las emociones “se queman”.

Cuando la mente está muy acelerada, arrastra a las emociones y se genera un sistema de desgaste profundo.

### **Algunos consejos que pueden evitarnos el colapso emocional**

- Trabajar sobre la emoción de la Esperanza, entendiendo que “La esperanza no es la certeza de que algo va a salir bien, **es la convicción de que algo vale la pena**” (Vaclav Havel 1936-2011). No es esperar que un hecho particular ocurra. Se me viene a la cabeza esa maravillosa frase de Joseph Campbell (1904-1987, mitólogo, escritor y profesor estadounidense) **“Debemos estar dispuestos a soltar la vida que planeábamos, para poder recibir la vida que nos espera”**.
- Contar unos con otros, no aislarnos.
- Alimentarnos nutritivamente de cosas que nos hacen bien. Cuidado con el exceso de información y de “malas noticias”. Tengamos en cuenta que cada dato o hecho nos va vaciando.
- Reconocer y realizar prácticas que nos devuelvan a nuestro centro y nos vuelvan a conectar con lo sagrado de nosotros mismos.
- Estar atentos y poder registrar nuestros límites, cuándo nos estamos desbordando y decir, basta, estoy cansada/o emocionalmente, necesito recuperarme. Cuando dejamos de poner estos límites, nos vamos vaciando.
- Estar conectado y aprender a administrar nuestras emociones, ellas son la puerta a nuestro bienestar.

- Cuando la mente está acelerada y las emocionales desgastadas, el camino de “drenaje” más indicado es el cuerpo: poner el cuerpo en acción (caminar, bailar, cantar, conectar con el arte).

Les comparto un escrito de **Jeff Foster** (autor y orador inglés, nacido el 30 de julio de 1980)

### **Déjate descansar**

Si estás exhausto, descansa.

Si no tiene ganas de comenzar un nuevo proyecto,  
no lo hagas.

Si no sientes la necesidad de hacer algo nuevo,  
simplemente descansa en la belleza de lo viejo,  
lo familiar, lo conocido.

Si no tienes ganas de hablar, quédate en silencio.

Si estás harto de las noticias, apágalas.

Si quieres posponer algo hasta mañana, hazlo.

Si no quieres hacer algo, no lo hagas.

Siente la plenitud del vacío, la inmensidad del silencio,  
la vida pura en tus momentos improductivos.

El tiempo no siempre necesita ser llenado.

Eres suficiente, simplemente en tu ser.

¡Qué aliviador resulta saber que podemos ser protagonistas, actores principales de nuestra *transformación personal*!

Transformación es un concepto a mi entender superador del concepto de cambio, ya que en la transformación no hay pérdida de la esencia, sino que hay permanencia de la misma y aparición de algo nuevo que aporta vitalidad y energía a lo existente.

En nuestro rol de padres y madres, no solamente tenemos que estar atentos a lo que va sucediendo con nuestras emociones, sino también a la emocionalidad de nuestros hijos, para poder aportarles las herramientas personales de cuidado y transformación.



[www.para loschicos.org](http://www.para loschicos.org)

# SOLIDARIDAD COMO DONACIÓN DE VIDA



**EDUARDO TRAVAGLINI**

DOCENTE Y PROFESOR DE TEOLOGÍA

DIRECTOR DE LA FUNDACIÓN "PARA LOS CHICOS UN FUTURO MEJOR".

## **La solidaridad como donación de vida.**

En el primer libro digital que nos brindó la Fundación Padres, regalándonos herramientas para la vida a madres y padres, Adrián Dall'Asta nos escribía:

*“La enfermedad nos pone un límite muy claro, pero a la vez nos invita a darnos cuenta de que, el cuidado solitario o individual, no obtiene resultados.*

*Necesitamos siempre del otro, para ser nosotros”.*

Frase que puede disparar el tema que tocamos en este capítulo: **la solidaridad.**

El contexto en el que escribo sobre el tema es que sea material para madres y padres, herramientas que nos ayuden a ponernos en el lugar del otro, desde este lugar. Agregó otra sugerencia de Adrián: *“Formarnos para dar respuestas concretas desde los vínculos afectivos, pensando en los hombres y mujeres que nuestra sociedad futura necesita, para ser transformada”.*

Estamos así alineados con los objetivos de la Fundación Padres: *generar conciencia en nuestra sociedad acerca de la importancia del rol del Padre y de la Madre en el vínculo con sus Hijos, actuando como formadores y orientadores, Padres y Madres conscientes de la importancia de su rol en la formación integral de los Hijos y del rol de la Familia dentro de la Sociedad, teniendo como objetivo el bien común.*

### **Ser solidarios, donando nuestra vida.**

Luego de esta introducción, podemos preguntarnos, los adultos, si nos parece importante ser solidarios y que lo sean también nuestros hijos.

Si estamos aquí reflexionando sobre este tema es signo de que anhelamos mejorar significativamente la solidaridad fraterna. La cultura contemporánea, acentuadamente individualista, en la que estamos inmersos, la pone a prueba en el quehacer de cada día.

Pienso hondamente que la solidaridad no es una invención del hombre, sino una cualidad inherente a la condición humana. Los seres humanos somos radicalmente necesitados de los demás y nadie agota en sí mismo la humanidad. Para mantener la existencia y para lograr plenitud de nuestro existir necesitamos a nuestros semejantes. La organización del hombre en sociedad no es una invención debida a su creciente desarrollo, sino que es una exigencia de su condición humana.

Presento ahora algunas opiniones o conceptos de solidaridad, desde distintas perspectivas.

La **Real Academia Española** de la Lengua (**RAE**) define solidaridad como la “*adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros*”.

Sólo a modo de perspectiva, algunos psicólogos que consideran el concepto de solidaridad como imprescindible, nos dicen que ésta tiene que ver con la adhesión o apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles y que se puede fomentar.

Desde la educación, la insistencia que se realiza en los primeros años de vida a la hora de compartir, de empatizar, de entender al otro, de discernir lo bueno como camino, es la base para que en la adultez se desarrollen comportamientos solidarios. Un ejemplo sería realizar algunas acciones que merezcan la pena por sí mismas, o por el mero hecho de ayudar a nuestros semejantes, sin buscar recompensa.

Es una maravilla que ante situaciones drásticas seamos capaces de reaccionar y comportarnos de forma solidaria. El ser humano ante situaciones de vida o muerte es extraordinariamente capaz de adaptarse y salir adelante. En esos momentos se demuestran muchas variables positivas y debemos estar orgullosos de ello. Sin embargo, si implementamos dicha solidaridad en el día a día y a distintos niveles, podremos beneficiarnos de varias maneras, que van desde la realización personal, al reconocimiento social, pasando por la creación de una sociedad mejor.

Efectivamente, ser miembros de dicha sociedad conlleva muchos beneficios a toda la cadena de miembros de la misma. Entenderemos mejor al otro y seremos capaces de ponernos en su lugar de cara a poder servirle de ayuda, fomentaremos mejores lazos y con ello dirigiremos nuestros esfuerzos a metas comunes, haciéndolas más asequibles en cuanto a su consecución.

Con una lectura basada en **Durkheim**, desde la sociología, la solidaridad se refiere al sentimiento y la actitud de unidad basada en metas o intereses comunes, es decir, ayudar, a cambio de nada en función de lo que se considera bueno. Esto así vivido, genera unos lazos, que de base están en el sustento del propio ser humano y su definición como ser social.

Es un concepto moral referido a la capacidad o actitud de los individuos de una sociedad para ayudarse y apoyarse unos a otros en aspectos puntuales de la vida cotidiana. Es un concepto horizontal, es decir, se ejerce entre iguales, de modo que implica un espíritu de colaboración desinteresado que dinamiza las relaciones entre los individuos de una comunidad. Su motor son los intereses comunes, la pertenencia o la empatía hacia un grupo determinado, el interés por el bienestar de los otros individuos de la sociedad que sentimos como nuestros iguales.

Generalmente, la solidaridad surge ante la manifiesta imposibilidad de un individuo de actuar aisladamente en el plano social o, por el contrario, del interés por encontrar nuevas formas de colaboración con los otros individuos.

### ***Ser solidarios, donando nuestra vida.***

Desde el ámbito educativo la solidaridad es un **valor personal que supone la capacidad que tienen los miembros que pertenecen a una comunidad de actuar como un todo**. Esto se produce porque los miembros comparten intereses y necesidades entre sí, gracias a los lazos sociales que los unen. La definición de solidaridad se basa en el **respeto** y la **empatía** que nos conduce a comprender que el otro necesita de nuestra colaboración o apoyo.

*¿Lo percibes así? ¿Cómo explicar a un niño o niña la solidaridad?*

Hay que tratar de entender cómo los niños y niñas ven el mundo, y a partir de ahí, trabajar para transmitirles una serie de valores. En el caso de la solidaridad, nos puede parecer un concepto un tanto abstracto, pero con imaginación se pueden conseguir grandes logros.

Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para esto, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas, que pueden ser compartir cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad. Si en la escuela también se fomenta la cooperación, el diálogo y el afecto, crearemos vínculos que mejorarán las relaciones entre los niños y niñas y al mismo tiempo desarrollaremos el clima idóneo para el nacimiento de la solidaridad.

Pasar tardes en familia leyendo cuentos que incluyan este concepto o incluso crearlos ustedes mismos, e invitando a los pequeños y pequeñas a poner en práctica estas enseñanzas en su día a día con sus amigos. Así, estaremos promoviendo para el futuro adultos responsables y sobre todo solidarios

Considerando que este artículo es parte de un libro virtual, en el contexto de pandemia, podemos sugerir algunas herramientas que nos ayuden a concretar nuestro ser solidarios:

- Comprar responsablemente, sólo lo que necesiten.
- Comprar en los negocios del barrio con protocolos y consultar dónde hacen envíos.
- Hacer pedidos colectivos.

- Contactarse con los servicios que usabas, ya que se perdieron muchos clientes por la pandemia.
- Donar a iniciativas solidarias.
- Donar sangre.
- Potenciar tu vecindad: con otros vecinos pueden detectar a la gente mayor que necesite una mano para las compras cotidianas, de medicamentos, que le acerques algún paquete etc.
- Ayudar a las personas que se encuentran en situación de calle: acercarles comida o ropa, contactar para su beneficio a la entidad pública que debe responderles, también si es un tema de salud y especialmente si encuentran a niñas o niños solos en la calle, sin un adulto que los acompañe...
- Llamar o mensajear o hacer videollamadas con aquellos que están solos, de tu familia, amigos, conocidos, del trabajo, de otros grupos sociales. Hacerles compras o encontrar alguna manera de entretenerlos, siempre y cuando se respeten los protocolos para cuidarnos en pandemia.

Es un pequeño listado que se ha sintetizado en el hacer cotidiano de la pandemia, pero como verán, lo podemos repensar para nuestra vida toda y descubrir las opciones que se pueden hacer en familia. Y las que, como adultos, podemos encarar personalmente.

Desde la **teología cristiana**, podemos también decir algunas cosas acerca de la solidaridad.

La solidaridad es una virtud humana, que de algún modo es raíz de todas las virtudes sociales. Viviéndola profundamente, la persona manifiesta su condición de mediadora de toda la humanidad. Consecuentes con esto tenemos permanente preocupación por todo lo que ocurre a los hermanos.

Solidarios en el dolor, donde quiera que hay sufrimientos, injusticias, ausencia de paz, los hombres y mujeres de bien debemos estar presentes, acompañando a los que sufren. Las mujeres y los hombres tenemos la misma naturaleza y todos estamos llamados a la misma felicidad. Pero, cada cual discierne su camino.

Las reflexiones anteriores, muestran que la solidaridad es necesaria para el auténtico desarrollo de las personas. Cada uno de nosotros, a cada paso que damos, necesitamos la ayuda de los demás. Desde la ropa que me pongo, pasando por el alimento que consumo y el vehículo que me transporta son expresiones de la solidaridad que los demás tienen conmigo.

*¿Qué sería de nosotros si no contáramos con esta ayuda casi permanente que nos dan los demás?*

Podemos seguir aprendiendo que no vivimos sólo para nosotros mismos, sino para hacer el bien a los otros, por más que no conozcamos sus rostros ni recibamos expresiones de gratitud.

No es posible que las conductas humanas no afecten de alguna manera al resto de los hombres o de la historia. Somos solidarios en el bien y en el mal. El hombre debe comportarse de acuerdo con esta realidad, teniéndola en cuenta, ya que no vive sólo para sí sino también para los demás, inevitablemente. No se trata de una postura intermedia, sino de la simultánea afirmación de la condición social y personal del hombre. Según el principio de la solidaridad toda persona como miembro de la sociedad, está indisolublemente ligada al destino de la misma.

Haber puesto al final la perspectiva cristiana lo hice con el propósito de aclararles que mis pensamientos y mis sentimientos tienen mucho que ver con ella. Y que intento en mi vida vivir de acuerdo a esta mirada de fe. En lo que soy como padre, como hermano, como amigo, cuando comparto mis afectos, en mi trabajo, en mis actividades varias, trato de caminar desde aquí.

### ***Ser solidarios, donando nuestra vida.***

*¿Quién no ha sufrido las durezas del planteo individualista, aquel fenómeno con términos como insolidaridad, autarquía, falta de apertura al otro en el encuentro amoroso, egoísmo, falta de comunión, hedonismo, estructuras injustas, insensibilidad social, modelos económicos explotadores y excluyentes, indiferencia? A veces de manera activa y cuántas otras de manera pasiva, padeciéndolo.*

*¿Los que comparten la vida conmigo, dirían que soy una persona solidaria, una madre o padre solidario, una amiga o un amigo solidario?*

Como respuesta al individualismo, proponernos vivir la solidaridad como un elemento fundamental de una sociedad más justa.

Solidaridad como elegir dar la vida, para recobrarla... vida solidaria que tiene que ver con una entrega, vida que recobramos en el mismo ejercicio del amor. No guía tanto el que sabe, sino el que ama entregándose.

### ***Ser solidarios, donando nuestra vida.***

3.



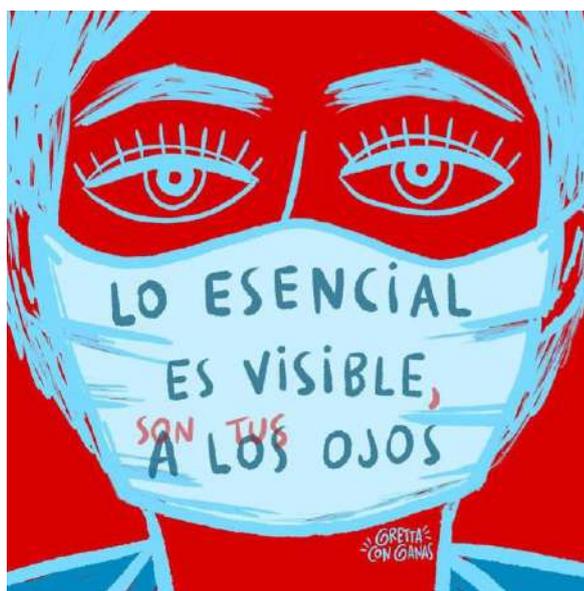
# MIRAR A NUESTROS HIJOS

PARADOJAS DE UN TIEMPO DONDE  
SÓLO VEMOS OJOS Y MIRADAS

*Ilánio  
Wetten*



LIC. ROXANA SCHILIRO



Desde los primeros meses de vida está presente en nuestros hijos, “*la intención comunicativa*”.

Así, entonces desde la cuna, los bebés están preferentemente orientados a estímulos sociales: las voces y sonidos humanos, sus caras y expresiones faciales e incluso sus movimientos. Esto significa que les interesa mucho más el mundo de las personas que el de los objetos. Y siempre que haya seres humanos cerca, estos captarán preferentemente la atención.

Pronto, los bebés descubren que cuando ellos emiten sonidos, se ríen o estiran los bracitos, las personas que hay a su alrededor responden con más sonidos, más sonrisas y más movimientos. Los papás y las mamás son los mejores y más atractivos juguetes de causa-efecto para los bebés.

Poco a poco van desarrollando la noción de que las personas ante sí son *agentes*, seres con una mente propia distinta a la suya. Pero sobre los que pueden influir con sus propias conductas. Esto es, van desarrollando **intención comunicativa**. Si se caen y nos miran vamos corriendo y los levantamos, si sonrían les hacemos más monerías, si estiran los bracitos los alzamos a upa.

Esta habilidad **será el cimiento fundamental del posterior desarrollo comunicativo del niño**. Esta comunicación irá desplegándose y nutriéndose de todos los estímulos y posibilidades que el medio que lo rodee le irá ofreciendo.

Como dato de la observación y del gran trabajo de campo que como psicopedagoga realizo hace años, agrego que es muy notoria la demora que observamos en la adquisición del lenguaje en los más pequeños, y podríamos hipotetizar que en gran parte se debe a los pocos estímulos reales con sus progenitores y como contrapartida a la fuerte exposición de los mismos a pantallas desde muy temprana edad. Pero en este capítulo no nos vamos a detener en esta temática, que por cierto, preocupa y mucho y que puede tener muchas aristas de análisis y de soluciones.

Nos vamos a detener en el **año 2020**, casi en unión a este 2021, en donde, niños pequeños, infantes, adolescentes y jóvenes, pasaron el año entero con sus adultos referentes, sus padres o abuelos en muchos casos.

Un año donde se convivió 24/7 con la familia entera, un año sin colegios de modo presencial, que desafió la paciencia y la tolerancia de todos los miembros de la familia. Un año en que hubo que aprender a esperar: a esperar la computadora, a esperar que mamá me pueda ayudar a mí, porque estaba ayudando a mi hermanito con la tareas, a esperar poder ver a quienes queremos porque lo tenemos que cuidar, **a esperar....**

Pero en ese año, y en este año que aún sigue siendo muy especial, también comenzamos a incorporar a nuestra vida cotidiana un elemento que nos parecía que era propio de los quirófanos o de escenarios asiáticos: el barbijo o tapabocas. Casi sin darnos cuenta, todos lo usamos, en todos los ámbitos, los de todas las edades y se nos comenzó a dibujar un nuevo paisaje delante nuestro: lleno de ojitos, de miradas, sin poder ver rostros completos que me anuncien si hay sonrisas o bocas tristes tras ese tapabocas.

Comencé este escrito relatando el desarrollo evolutivo esperable o normal de un ser humano, donde la intención comunicativa estaba dada por la mirada. Ese contacto entre dos miradas que tanto comunica y tanto dice y que ya desde tan temprana edad, nuestro bebe puede decodificar.

Por lo tanto, esta mirada es la única que vemos con los tapabocas. Es la que desde el regreso a las aulas, en este 2021, máscara mediante, nosotros los docentes, vemos en nuestros alumnos de jardín, primaria o de secundario. Y qué

lindo se siente verlos, tenerlos cerca y no por zoom. Es tanto lo que uno percibe en esas miradas.

*Y vos, ¿Cómo conectaste con tus hijos en tiempos de tantas horas compartidas? ¿Te acercaste más? ¿Pudiste mirarlos más? ¿Qué descubriste? ¿Qué crees que descubrieron mirándote a vos tus hijos/as? ¿Crees que lo que veían coincidía con lo que propones o decís?*

Estas y muchas más son preguntas que te permiten pensar y reflexionar sobre esas miradas que este bienio tan especial te está permitiendo recobrar.

Parafraseando al “*El principito*” en el que leíamos “...*Lo esencial es invisible a los ojos...*” nuestra dibujante y autora que ilustra con su obra este capítulo, en la imagen del barbijo, escribe “**Lo esencial es visible a tus ojos (y son tus ojos)**”

¡Y cuánta razón tiene! **Lo esencial en el vínculo y en la acción de maternar/paternar es visible a nuestros ojos y SON, los ojos de nuestros hijos.**

Esos ojos con los que muchas veces no conectamos, aunque escuchamos sus palabras, porque nos ocupan otras cosas. ¡Y cuánto nos perdemos!

Esas caritas que, aún tapadas por tapabocas o barbijos nos permiten descubrir sus emociones. Emociones que, aunque las descubramos, será importante generar el espacio para ponerlas en palabras. En tiempos en que no son posibles los abrazos, ni el contacto físico, el contacto de las miradas se vuelve clave.

Volvamos a **MIRAR A NUESTRO HIJO/A, A NUESTRA FAMILIA**, a darle tiempo, importancia y valor.

**“- El tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea tan importante.**

**- El tiempo que perdí por mi rosa... -dijo el Principito a fin de acordarse.**

**- Los hombres han olvidado esta verdad- dijo el zorro- pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa”**

**A. De Saint-Exupéry**

4.



# TIEMPOS DE OPORTUNIDAD:

FAMILIAS RESILIENTES



LIC. JORGELINA HERNANDO

El ideograma chino para la palabra “**crisis**”, contiene 2 caracteres:

- 1) **Riesgo**
- 2) **Oportunidad.**

O sea que cuando estamos atravesando una situación de crisis, se experimentan ambas sensaciones simultáneamente y frente a ello existen dos formas de conducta, **la acción o la parálisis.**

Me interesa profundizar sobre el concepto *oportunidad*. En la vida hay diferentes puntos cruciales, encrucijadas, momentos críticos donde una condición se torna insostenible y se impone una transformación.

**Oportunidad**, del latín *opportunitas*, hace referencia a lo **conveniente** de un contexto y a la confluencia de un espacio y un período temporal apropiada para obtener un provecho o cumplir un objetivo. Las oportunidades, por lo tanto, son los instantes o plazos que resultan propicios para realizar una acción, es decir poner en juego nuestra libertad, elegir y decidir sobre la dirección y el sentido o sea el para qué de esa **transformación.**

Son momentos donde la neutralidad no es una opción.

La clave está, como nos enseña Brother David Steindl-Rast, en trabajar para aceptar todo, lo próspero y lo adverso como un Don, en “colaborar con lo inevitable”, con aquello que no está a nuestro alcance modificar.

Dice Brother David “El don dentro de cada don es la Oportunidad” y lo explica diciendo que al recibir un momento de crisis como un don, podemos descubrir las oportunidades que esa crisis nos ofrece: oportunidad de aprender, de madurar, de cambiar, de ser protagonistas y hacer algo al respecto. “Una crisis nos confronta con la necesidad de separar lo que es viable, lo que merece vivir de aquello que tiene que morir”.

Aquí reside la importancia de la **familia** como agente de transformación amorosa en momentos de crisis. Los vínculos y en especial los vínculos familiares, son herramientas transformadoras, fundamentales en “tiempos de oportunidad”.

Teniendo esta mirada en relación a la crisis, la **resiliencia** es una herramienta muy valiosa.

### ¿Y qué es la resiliencia?

Es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas graves. Esta capacidad no es fija, sino que puede variar a través del tiempo y las circunstancias.

La aparición o no de esta capacidad en los sujetos, depende de la interacción de cada persona con su entorno humano, es decir de sus vínculos.

Boris Cyrulnik, psiquiatra y neurólogo francés, profesor de la Universidad de Tolón, es considerado un referente internacional de la resiliencia. Sobrevivió a la Segunda Guerra Mundial y al nazismo con seis años de edad, cuando perdió a gran parte de su familia en Auschwitz.

Es especialista en la «*teoría del apego*», cómo aprende un niño a amar, es decir, cómo aprende a socializarse.

Ante la pregunta, qué es la resiliencia, nos dice *“La definición de la resiliencia no puede ser más sencilla: es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma”. “Si alguien, desde el nacimiento e incluso antes, ha recibido improntas biológicas que lo fortalezcan, se desarrollará, y si le ocurre una desgracia, sabrá enfrentarse mejor a ella. Ahí hablaríamos de resistencia. Si alguien está traumatizado, y, después de la desgracia, es capaz de iniciar un nuevo desarrollo, entonces hablamos de resiliencia. Es decir, depende un poco de la persona y mucho de su entorno: de su entorno antes del trauma y de su entorno después del trauma”*

#### Algunos pilares importantes para destacar de la **resiliencia**

- Una autoestima saludable.
- La capacidad de introspección.
- La independencia.
- La capacidad de relacionarse e interactuar.
- La capacidad de iniciativa.
- El sentido del humor.
- La creatividad.
- La capacidad de pensamiento crítico y de desarrollar una ideología personal.

*“La clave para crear sociedades altruistas, empáticas y resilientes es la “segurización”, es decir, la creación de un entorno seguro y afectuoso para el niño, tanto en su hogar como en la escuela, desde los primeros años de vida”, afirma Cyrulnik. Para ello propone ralentizar los ritmos de vida y enseñar a los niños a confiar en sí mismos y en los demás. “Cambiano la cultura. Es decir, que tenemos la posibilidad de intervenir y por supuesto, hay que ralentizar y divertirse para aprender el arte de vivir”.*

Por este motivo, es importante saber que existe la **resiliencia relacional**, o sea que los grupos y entre ellos destacamos al grupo familiar, pueden ofrecer condiciones favorables para el desarrollo de la resiliencia de sus miembros.

Para ello es necesario que en las relaciones entre los componentes del grupo familiar se experimenten las siguientes prácticas:

- ✓ Actitudes demostrativas de apoyos emocionales, relaciones de confirmación y confianza en las capacidades de cada uno de los integrantes.
- ✓ Conversaciones en las que se comparten lógicas, acuerdos, con respeto y tolerancia.
- ✓ Conversaciones donde se construyan significados compartidos acerca de la vida o de acontecimientos perjudiciales, con coherencia narrativa y con un sentido dignificador para sus protagonistas.

Algunos elementos importantes de la resiliencia familiar:

- **Cohesión** que no descarte la flexibilidad.
- **Comunicación** franca y asertiva entre los diferentes miembros.
- **Reafirmación** de un sistema de creencias en común.
- **Resolución de problemas** teniendo en cuenta los puntos mencionados anteriormente.

Puede resultar práctico a la hora de analizar y fortalecer nuestra capacidad resiliente personal y familiar tener en cuenta las siguientes fuentes interactivas de la resiliencia. Tomadas del modelo de las verbalizaciones de Grotberg que se basa en **4 expresiones resilientes**: “**yo soy**”, “**yo tengo**”, “**yo puedo**”, “**yo estoy**”. Por tanto, se trata de procurar aumentar situaciones con las que producir dichas verbalizaciones a través de acciones resilientes.

**YO TENGO (en mi entorno social).**

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

## YO SOY

- Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

## YO ESTOY

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

## YO PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Me gustaría finalizar este capítulo convidándoles un concepto que llegó a mí en este tiempo y que me conmovió. Es el concepto trabajado por Álex Rovira, empresario, escritor, economista, conferenciante internacional y consultor español: la **Longanimidad**.

Es una palabra muy poco conocida y cuyo significado, según el Diccionario de la Real Academia, es: “Grandeza, perseverancia y constancia de ánimo en las adversidades. Benignidad, clemencia y generosidad”.

Es un concepto y una práctica que complementa, suma a la idea de resiliencia que desarrollamos, porque además de la dimensión emocional, afectiva y

conductual, integra la *dimensión espiritual*. Es la resiliencia sostenida en el tiempo, es la fuerza de “ánimo” para superar reiteradas situaciones de adversidad. Según el diccionario de la **Real Academia Española (RAE)**, el origen de la palabra “ánimo” es del lat. *ánimus*, y este del gr. *ἄνεμος*, *soplo*:

1. m. Alma o espíritu en cuanto es principio de la actividad humana.
2. m. Valor, esfuerzo, energía.
3. m. Intención, voluntad.
4. m. Atención o pensamiento.

Por lo tanto, tengo la convicción de que si desde la familia podemos integrar todas las dimensiones, la emocional, la afectiva, la conductual y la espiritual y enseñar a nuestros hijos a atravesar situaciones de crisis desde la mirada de la Oportunidad, estamos dándoles una herramienta valiosísima y poderosa para sus vidas presentes y futuras.

Les comparto una bella poesía de Gary Snyder, poeta, ensayista y ecologista estadounidense.

### ***Para los niños...***

*Las colinas ascendentes, las cumbres de las estadísticas yacen delante nuestro.*

*El ascenso abrupto de todo, que sube mientras nosotros bajamos.*

*En el próximo siglo, o el que le sigue, dicen, habrá valles, pasturas, podemos encontrarnos ahí, en paz, si llegamos.*

*Para superar las cumbres que vienen, una palabra para ti y tus hijos:  
permanezcan juntos, aprendan los nombres de las flores, pisen liviano.*

5.

**UN VUELO HERMOSO, PERO  
EN UN VIAJE DISTINTO:**

**MAMÁS Y PAPÁS DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD**

 **PEDRO CRESPI**

**LICENCIADO EN PERIODISMO. POSGRADUADO EN RECURSOS  
HUMANOS Y DIPLOMADO EN LIDERAZGO Y DESARROLLO COMUNITARIO.  
DIRECTOR EJECUTIVO DE ASDRA.**

*¿Estamos preparados para ser padre o madre de una persona con discapacidad? ¿Por qué nos pasó esto? ¿Tendrá futuro nuestro hijo o hija? ¿Cómo tratarán a este hijo nuestros familiares, amigos y la sociedad en general? ¿Tendrá una salud débil? ¿Podrá ir a la escuela y aprender con el resto de los chicos? ¿Trabjará alguna vez? ¿Realizará las cosas de manera autónoma? ¿Qué será de él o de ella cuando nosotros, mamá y papá, no estemos? ¿Sus hermanos deberán hacerse cargo?*

Éstas y algunas otras más, son preguntas que invaden a buena parte de los padres y madres en el momento en que reciben “la noticia” de que tendrán a un bebe o a una beba con discapacidad. Y son las que siempre relatan los integrantes del Equipo de Mamás y Papás Escucha de la **Asociación Síndrome de Down de la República Argentina (ASDRA)**, quienes acompañan a padres que acaban de enterarse del diagnóstico de sus hijos.

Está claro que “la noticia” para los padres es un momento muy movilizador. Nadie espera un hijo o una hija, por ejemplo, con síndrome de Down. Nadie te prepara para eso. Pero igual de cierto, como suelen decir las mamás y los papás de ASDRA, es que nadie te prepara tampoco para ser padre de ningún hijo. Los hijos son regalos de la vida y, por lo tanto, se los recibe y acoge tal como son. En su singularidad y con su belleza única. Y los mejores padres para ellos son también los que la vida les da, *aquí y ahora*, y también *tal como son*.

La aceptación de ser mamá o papá de una persona con discapacidad, muchas veces, no es sencilla. Y en esto los padres jamás deben sentir culpa. Es natural, diría muy natural en rigor, que haya un proceso. Un tiempo para asumir esa realidad. Y mucho más, cuando, en general, los padres desconocen de qué se trata el **mundo** de la discapacidad, ya que en numerosas ocasiones no tuvieron experiencias anteriores con aquel. Y esto habla, sin dudas, de los desafíos que tenemos como sociedad para la plena inclusión.

Si bien, en los últimos años, hubieron -y hay- transformaciones culturales, persisten aún con fuerza ciertos prejuicios hacia las personas con discapacidad que se corporizan en mitos que están muy lejos de su realidad. Esta brecha entre la percepción social respecto de las personas con discapacidad y su realidad -valga la redundancia-, suele ser el contexto en que los **papás nuevitos** reciben a sus bebés.

Acompañar a los **papás nuevitos** desde el inicio es muy importante para favorecer el apego, fundamental para el vínculo. Es relevante darles información veraz, completa y actualizada sobre la discapacidad de sus hijos e hijas. Siempre con un tono esperanzador, pero también realista. Y fundamentalmente con mucha calidez, y ofreciéndoles un espacio de contención. Por eso, son vitales las redes de familias de personas con discapacidad que hay a lo largo y ancho de la

## Argentina. **Nadie mejor que un papá o una mamá para entender a otra mamá u otro papá.**

Ponerse en contacto con quienes transitan un mismo camino es de gran ayuda y, además, **pone las cosas en su lugar** con el transcurso del tiempo. Muchos de los miedos iniciales sobre los hijos quedan, con el tiempo, en eso: miedos. *¡Cuánto más ligero es el andar de los padres cuando comparten experiencias con semejantes! ¡Qué lindo es descubrir, juntos, que, con apoyos, los hijos podrán desarrollar su potencial y tener una vida plena y feliz!*

### **Un viaje distinto.**

Alguna vez una mamá dijo que enterarte de que vas a tener un hijo con discapacidad es como subirte a un avión que parte de la Ciudad de Buenos Aires a Córdoba, pero cuando llegás a destino estás en Neuquén. Es una buena metáfora. **Convertirse en padre o madre es siempre un viaje.** Pero para una mamá o papá de una persona con discapacidad es un viaje distinto, ya que ocurre una situación que no era prevista y genera incertidumbre. Pero, una vez que se logra alcanzar serenidad y se recibe una adecuada información sobre la situación, el vuelo se vuelve hermoso.

Y el **vuelo** de la maternidad y la paternidad con los hijos e hijas tiene diferentes escalas o etapas. Por eso, es imprescindible prepararse de la mejor manera para cada una de ellas y tener siempre cerca una guía de apoyos que pueden resultar de utilidad para cuando surjan desafíos. Tener una red de contactos de alguna asociación, familias o profesionales ayudará mucho si se siente que, en algún momento, se pierde el rumbo. Y atención: perderse es parte de la vida, por lo tanto, siempre mantener la calma y confiar en los aprendizajes que van adquiriéndose y que serán útiles para dar respuestas creativas ante posibles dificultades.

*¿Cuáles son esas etapas? Ya las repasaremos.*

Pero párrafo aparte para recordar muy bien esto: **mamás y papás vivan el instante de sus hijos.** Disfrútenlos. Acompañen cada una de las etapas. Cuidense de la ansiedad que, en ocasiones, presionará fuerte sobre ustedes. Confíen en sus hijos e hijas. Denles tiempo. ¡Jamás pongan techo! “Y, sobre todas las cosas, permítanles a sus hijos ser ellos mismos. ¡Qué triste es cuando los padres proyectan sus expectativas y ponen pesadas mochilas sobre sus hijos! ¡Qué reconfortante, por el contrario, cuando las mamás y los papás acompañan con amor, firmeza y dedicación el desarrollo de sus hijos escuchándolos, acogiéndolos y permitiéndoles *ser* su mejor versión con sus sueños, anhelos y capacidades!

Y un destacado más, queridos mamás y papás: **traten de evitar que “la discapacidad” sea lo central en la dinámica familiar.** De esta forma todos los integrantes de la familia se sentirán igualmente importantes y no se perderá el foco en la pareja u otros hijos, **primer desafío de la inclusión.**

### **Escalas del viaje**

Las **escalas** de este viaje, a grandes rasgos, son similares a las de todos los padres, aunque con algunas cuestiones particulares. Analicemos estas etapas con verbos. ¡Qué importante es la acción y ocuparse, en vez de preocuparse tanto!

**Aceptar.** La primera escala es acoger la vida de ese bebé o niño con discapacidad, una vez que se conoce el diagnóstico. Esto, como se mencionó, suele ser un momento difícil y que puede generar en los padres sensaciones encontradas: alegría por la vida que llega, pero también desconcierto por una situación inesperada. Aquí hay que darse tiempo. Y dedicarse tiempo para *estar* con ese hijo o hija, descubrir su hermosura y aceptarlo como es.

Es el momento de construir y afianzar el vínculo. El desafío de la “aceptación” - cuestión comprensible- suele estar más del lado de las mamás y de los papás, ya que ese bebé acepta de muy buen grado a sus padres desde el inicio. *¡Cuánto amor hay en esas primeras miradas, brazos que se estiran y esbozos de muecas!*

En esta etapa a los padres les hace mucho bien ponerse en contacto con una asociación de familias, **como por ejemplo ASDRA.** La experiencia de las familias ayuda a comprender que el diagnóstico **no** es sinónimo de destino, y que los hijos tienen un horizonte con muchas posibilidades.

También en esta escala hay que aprender a aceptar que en las propias familias, por ejemplo entre los abuelos y tíos, puede llevar un tiempo la aceptación de este nuevo integrante familiar con discapacidad. Lo mismo ocurre con los amigos de la familia. A veces también puede ser que se distancien un poco, y en general, es porque no saben cómo actuar. Por ello, es importante también darles tiempo. Las mamás y papás tienen una herramienta muy poderosa para promover la inclusión familiar de su hijo: como ellos lo miren, así lo mirará el resto de la familia.

*¿Cómo miramos a nuestros hijos e hijas? Para reflexionar.*

**Aceptar a los hijos como son.**

**Andar.** Esta escala se refiere a los niños de entre dos y cuatro años. Aquí ya pasó, en general, la etapa del “duelo”. Los padres suelen estar orgullosos de sus niños y niñas con discapacidad. Pero comienzan otras preocupaciones. *¿Cuándo se largará a caminar? ¿Podrá hablar? ¿Cuándo logrará lo que hacen otros chicos de su edad?*

En esta etapa es clave mantener la serenidad y confiar. También apoyarse en profesionales idóneos que crean en sus hijos, primero, como PERSONAS, y luego como personas con discapacidad. Es cierto que los niños con discapacidad requieren, en general, acudir a más terapias que el resto para su desarrollo.

Pero igualmente es cierto que es importante no “*terapeutizar*” la vida de los chicos. El principal apoyo son los padres y sus hermanos y harán una enorme contribución a la estimulación temprana los profesionales que, junto con su preparación, tengan la capacidad de reconocer la dignidad humana del niño o de la niña con discapacidad con quien trabajan.

También es importante comenzar a animarse a soltarles la mano para que, de a poquito, comiencen a hacer las cosas por sí mismos. La autonomía debe comenzarse a trabajar de manera temprana.

**Confiar en el *andar* de los hijos y brindarles los apoyos adecuados.**

**Jugar.** *¡Cuánto necesitamos, a toda edad, jugar!* Y qué importante es esto, sobre todo, en la infancia, cuando se llega a la escala de la escolarización inicial, que es entre los 4 y 6 años. Cuánta alegría y expectativa, pero también cuántos miedos en las mamás y los papás sobre cómo lo recibirán sus compañeritos y la comunidad educativa en general a su hijo con discapacidad.

*¿Jugarán con él? ¿Lo invitarán a los cumpleaños? ¿Los docentes respetarán su tiempo?* Aquí es importante tener entrevistas previas con los equipos directivos de las escuelas, conocer su proyecto y fomentar algún encuentro con los docentes, familias, profesionales de apoyo y alumnos para reflexionar sobre el valor de la convivencia e informarse acerca de aspectos fundamentales para una cultura inclusiva.

Respecto de los chicos, en general, suelen recibir muy bien a sus compañeros con discapacidad. “Es uno o una más”, como se dice. Como todos.

**La inclusión requiere jugar en equipo.**

**Aprender.** Esta escala es entre los 7 y los 12 años. Es la etapa de la Primaria. Etapa de amistades y de muchos aprendizajes para el desarrollo en la vida. Los hijos y las hijas con discapacidad, como todos los chicos, comienzan a internalizar más pautas y a ganar en autonomía. A su tiempo y con apoyos.

También se trata de una etapa donde las mamás y los papás comienzan a entender que, a veces, la principal causa de discapacidad es la sobreprotección.

Cuando los chicos piden pasar fuera del colegio más tiempo con los amigos, y no tanto con los padres, a veces aparece la siguiente duda: *¿Estará bien? ¡Un niño o una niña que quiere ir a jugar con amigos es porque tiene su mundo interior fortalecido! ¡Adelante padres!*

### **Aprender que cada chico tiene su tiempo y no sobreproteger.**

**Creecer.** Esta escala es turbulenta. Es la de 13 a 17 años. Es la adolescencia. Los hijos con discapacidad no son “angelitos” ni “asexuados”. Precisan límites y cercanía, como todos los adolescentes. Crecer es reconocer el propio cuerpo, desarrollar la personalidad y descubrir que podemos hacer muchas cosas con autonomía.

El desafío para los papás y las mamás es dejar a los hijos con discapacidad crecer, ya que no son **niños eternos** como a veces los percibe de manera errónea buena parte de la sociedad.

También es una etapa para estar muy cerca de los hijos. A veces, como en el caso de los adolescentes con discapacidad, pueden quedar relegados en las actividades con sus amigos sin discapacidad. Por eso, es importante alentar grupos de pertenencia con pares.

### **Dejar crecer y alentar amistades con pares.**

**Proyectar.** Escala de mucha energía. Los hijos con discapacidad ya son muchachas y muchachos, de entre 17 y 25 años. Son adultos. De hecho, en esta etapa toman decisiones propias y también en relación al bien común. ¡Votan y eligen! Y proyectan. Anhelan concretar sus sueños: trabajar, autoabastecerse, formar una familia y vivir de manera autónoma e independiente.

En esta etapa es importante alentar los proyectos de vida, pero orientarlos con un sentido de realidad. Los hijos deben estudiar, formarse para el empleo y asumir responsabilidades. Se trata de acompañar la transición a la vida adulta.

### **Permitir a los hijos proyectar, pero orientarlos para la vida autónoma e independiente.**

**Elegir.** Es la escala, donde los padres están más grandes. Y ya los hijos e hijas con discapacidad son hombres y mujeres adultos. Es muy importante, entonces, aceptar sus elecciones, aunque a veces no las compartamos.

Es la etapa de la **cosecha**, donde los hijos suelen hacer una devolución a las mamás y a los papás. Observar que los hijos ya son adultos, que toman sus propias decisiones, que tienen herramientas, genera mucho orgullo.

### **El orgullo de brindar herramientas para *elegir*.**

**Llegar.** Escala final. Para las mamás y los papás es una etapa de profunda emoción, en general. Recuerdan el momento de “la noticia” y todos “los pero” que escucharon sobre sus hijos e hijas con discapacidad por parte de profesionales, diferentes actores sociales e incluso dentro de la propia familia a lo largo de la vida.

Miran a sus hijos con enorme alegría. **¡Constatan que el diagnóstico no es sinónimo de destino!**

**La alegría de *llegar* a un horizonte que, alguna vez,  
se pensó muy lejos.**

6.

# EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL:

UN DERECHO, UN DESAFÍO, UNA  
OPORTUNIDAD



LIC. VERÓNICA ROCCETTI

**Educación en sexualidad. Suena desafiante, ¿no?** Y sí que lo es. Debería ser algo natural, pero no siempre sucede y suele percibirse más como una amenaza que como una oportunidad.

La realidad nos invita a poner sobre la mesa todo aquello que nos genera y así abrimos a los nuevos escenarios. La mayoría de las veces, intentamos enfrentarlos con naturalidad, sentimos que ya nos acostumbramos a que sucedan, pero ameritan un espacio donde formular nuevos interrogantes y encontrar algunas respuestas.

*¿Qué significa educar en sexualidad? ¿Hasta qué punto sentimos que somos capaces o que tenemos las herramientas para hacerlo?*

Poner en palabras un tema que fue acallado durante siglos, puede producirnos miedos y confrontarnos con nuestras propias dificultades, incertidumbres o limitaciones. Tal vez preferimos mantener esta situación silenciada y hasta imprimirle una serie de mandatos o significados que hemos recibido en nuestra propia educación, perdiendo así la posibilidad de ser interlocutores en estas cuestiones que son propias de la vida, que movilizan cantidad de emociones y sensaciones y que la mayoría de las veces si surgen preguntas, no encuentran más que evasivas y son desviadas con otros temas.

Podríamos comenzar por revisar la definición de sexualidad. Para evocar el significado más corriente de la palabra me parece apropiado emplear el recurso de consultar el diccionario. El clásico de la **Real Academia Española** presenta las siguientes definiciones: “1. f. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo. 2. f. *Apetito sexual, propensión al placer carnal*”.

Entendiendo que el diccionario mismo es un producto cultural y en el caso de la Real Academia Española, de lo más tradicional, el significado establecido para la sexualidad se refiere a las partes del cuerpo sexuado y sus funciones.

Funciones que, aunque no se lo mencione en forma explícita, suponemos deben ser controladas y que no estarían relacionadas con la segunda acepción referida al desear.

Si indagamos un poco más, sabemos que la sexualidad es una de las dimensiones inherentes al ser humano y supera ampliamente la dotación biológica y fisiológica del sexo y constituye un modo particular de habitar el cuerpo, cuerpo que no es el mismo en cada etapa de la vida, ni en el momento social, ni en cada cultura. No se trata de la “carne” sino que se trata de “un cuerpo”, cuerpo que en definitiva siente, se expresa y se relaciona.

La Real Academia no pudo omitir, que la sexualidad tiene que ver con el placer. Los afectos y el juego del erotismo son fuentes de placer y constituyen a la sexualidad, al igual que la dotación biológica y su funcionamiento. Pero reducir la sexualidad al “placer carnal” es omitir la complejidad de las relaciones humanas en las cuales la sexualidad entra en juego.

No sé cómo les resulta a ustedes, pero a mí no me convence ni coincide con las inquietudes, ni responde a las preguntas que alguna vez me hice, ni son las que durante años me han hecho mis alumnos en el aula, ni en infinidad de talleres referidos a este tema.

Pero de todo esto lo que más quisiera destacar es que el diccionario omite una dimensión central y constitutiva de la sexualidad: **el proyecto de vida**. Vivimos el cuerpo sexuado desde una representación simbólica respecto de quiénes somos y quiénes queremos ser. Es por esto que el proyecto de vida interviene en los modos en que nos cuidamos y cuidamos a otros y la manera en que establecemos vínculos con quienes nos rodean.

La sexualidad, por lo tanto, tiene que ver con el hecho de **ser y sentirse hombres y mujeres, de relacionarse, de entenderse, aceptarse y quererse**. Tiene que ver con las actitudes, las creencias, la influencia social, las ideas sobre la pareja, el amor y las relaciones. Tiene que ver con los cuerpos y los cambios que ocurren a lo largo de la vida, con los deseos, las fantasías, las conductas, las habilidades y la comunicación.

Suele decirse que la educación sexual es una educación “*para ser*” más que “*para hacer*”. Es un tipo de educación que se relaciona con la vida de las personas y con su forma de estar en el mundo.

Educar en sexualidad es, por tanto, una forma de apreciar que la vida sucede en un cuerpo y que, como seres humanos, podemos también entender, analizar y cuidar lo que sucede con nuestros cuerpos, como parte del desarrollo integral de nuestra ciudadanía y nuestras relaciones.

**La sexualidad nos permite un conocimiento profundo de nosotros mismos.**

A diferencia de funciones como la digestión, la respiración, la circulación (cuyo estudio también nos permite conocernos en diversos aspectos) la sexualidad, nos invita y ayuda a comprendernos como personas. Es una fuerza vital, positiva y enriquecedora en la vida humana, con tres aspectos o vertientes principales: *una biológica, otra cultural* (en permanente transformación) y, por último, *una vertiente re-creativa* en donde se juegan la libertad, los sentimientos, el amor, la identidad y en última instancia la felicidad.

Paulo Freire, sostiene que el ser humano nace "inacabado", "inconcluso" (Freire, P. 1979, 21). El hombre se sabe inacabado y por eso se educa. No habría educación posible, si el hombre fuera un ser acabado, completo. No queda por fuera en este sentido la sexualidad y es por esto que se hace necesaria la educación en sexualidad.

Podríamos compararlo con el aprendizaje de la lengua materna, y en ese sentido, todos nacemos y vamos desarrollando mediante estimulación, los distintos procesos que posibilitarán el habla, cuerdas vocales, laringe y pulmones, pero no nacemos hablando. Incluso no venimos programados para hablar inglés, francés o castellano. Podríamos aprender a articular cualquier idioma.

*Pero, ¿cómo nos cuesta pensar a la sexualidad en este sentido!*

Se nos dice por ejemplo "la sexualidad es natural", con lo cual deberíamos aceptar que no necesitamos de aprendizajes. De tal suerte que a una edad determinada "todas" las personas deberían saber lo mismo, ya que desde este punto de vista "naturalmente" tendrían que aparecer ciertos conocimientos.

Pero las diferencias de una cultura a otra, las que ocurren dentro de una misma cultura, las diferencias personales nos demuestran lo contrario. Justamente, aprendemos cosas diferentes, de acuerdo con la cultura en la que vivimos, la familia que tuvimos, la educación que recibimos, las experiencias personales. Todo ello hace que cada uno de nosotros viva su sexualidad de un modo muy particular.

En realidad, hasta ahora, **estuvimos siendo socializados en sexualidad, "pero no educados para la sexualidad"**. Es decir, recibimos de generación en generación, mitos, prejuicios y creencias, que luego transmitimos a nuestros hijos, sin reflexionar acerca de la multiplicidad de dificultades que tuvimos para ejercer nuestra propia sexualidad.

Generalmente nos acordamos de la educación sexual, cuando estamos frente a un conflicto: embarazo adolescente, abuso sexual, infecciones de transmisión sexual. En este sentido, pensemos cómo podría reaccionar un niño o un joven que desde siempre se le dijo "¡de esto no se habla!" y luego, cuando aparece una dificultad le decimos "¡hablemos!"

Partimos, entonces, del supuesto que la educación en sexualidad constituye una práctica constante que, de manera intencionada o no, desarrollarán actores diversos: primero la familia, luego los educadores, los profesionales de la salud y todas aquellas personas referentes con las que los niños y niñas van tomando contacto.

La educación en sexualidad debe favorecer un espacio desde la niñez ya que es muy difícil permanecer por muchos años siendo tabú y esperar a que en el momento de la adolescencia los comportamientos o las decisiones sean los “supuestamente esperados”.

El comportamiento sexual no es instintivo sino socializado. Es producto de un proceso de enseñanza y aprendizaje dentro de un marco evolutivo y que a su vez tiene diferentes formas de expresión. Es un proceso a lo largo de toda la vida y tiene que ver también con la posibilidad de ir rompiendo tabúes y brindar a nuestros hijos no sólo información sino elementos que les permitan integrar su sexualidad, el conocimiento de su cuerpo, el respeto a la intimidad, valores personales, creencias y principios que le den sentido a la vida.

Es indudable que las familias y, en especial, los padres y madres, tienen un papel muy relevante y una responsabilidad innegable en la formación de sus hijos e hijas, también en aspectos relativos a su sexualidad. Explícita o implícitamente, en este marco, los niños aprenden una serie de normas, valores, criterios y comportamientos relacionados con su sexualidad y con su modo de ser varones o ser mujeres. El mundo masculino y el mundo femenino se va presentando de acuerdo a los roles y estereotipos que se observan, que se reproducen, que van siendo respuesta y que se van manifestando a medida que ellos crecen, de acuerdo con las distintas expectativas familiares, sociales y culturales.

En nuestro país, **desde el año 2006 rige la ley 26150** que establece que *“Todos los educandos tienen derecho a recibir educación sexual integral en los establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada de las jurisdicciones nacional, provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y municipal. A los efectos de esta ley, entiéndase como educación sexual integral la que articula aspectos biológicos, psicológicos, sociales, afectivos y éticos.”* Y en este sentido en su art 9º plantea *“Las jurisdicción tanto nacional, provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y municipal, con apoyo del programa, deberán organizar en todos los establecimientos educativos espacios de formación para los padres o responsables que tienen derecho a estar informados. Los objetivos de estos espacios son:*

- a) Ampliar la información sobre aspectos biológicos, fisiológicos, genéticos, psicológicos, éticos, jurídicos y pedagógicos en relación con la sexualidad de niños, niñas y adolescentes.*
- b) Promover la comprensión y el acompañamiento en la maduración afectiva del niño, niña y adolescente ayudándolo a formar su sexualidad y preparándolo para entablar relaciones interpersonales positivas.*

*c) Vincular más estrechamente la escuela y la familia para el logro de los objetivos del programa.”*

La aprobación de la Ley 26.150 que crea el Programa Nacional de Educación Sexual Integral no constituyó un hecho aislado, sino que formó parte de un proceso integral de cambios sociales y culturales reflejado en leyes, normas y compromisos internacionales que Argentina posee y promueve en el campo de los DDHH (Tedesco, 2008).

Toda normativa o política pública nueva genera siempre inquietudes y necesita readecuaciones conceptuales, procedimentales y valorativas al interior de quienes son los encargados de su implementación y en la sociedad sobre la cual se proyectan.

Es importante tener en cuenta que en el espíritu de toda ley deben plasmarse, por un lado, los mecanismos que habiliten su efectivo cumplimiento y, por el otro, deben esencialmente generar cambios y mejoras profundas en la vida de los pueblos para los cuales rigen.

Incorporar la Educación Sexual Integral en las escuelas requiere de un proceso que se desarrolla y fortalece a lo largo del tiempo y que resulta más efectivo en la medida que se establecen propósitos y estrategias para hacerlo.

Las familias pueden y deben establecer puentes con las escuelas, a fin de desarrollar procesos de trabajo conjunto y acordar formas de acompañamiento. Es importante señalar que una propuesta pedagógica integral requiere, por una parte, impartir intencionalmente contenidos relativos a la sexualidad, la reproducción, la promoción de la salud y los derechos, y por la otra, invitar y ser capaces de revisar y transformar formas negativas que, por acción o por omisión, pueden estar operando.

Para aquellos que aún tienen dudas o se oponen a la Educación Sexual Integral, en enero del 2020 desde el Ministerio Público Tutelar (MPT) de la Ciudad de Buenos Aires se dieron a conocer los resultados de un estudio que volvió a poner en agenda la importancia y la necesidad de su implementación en las aulas, dado que el **80 %** de los chicos que sufrieron abuso pudieron identificarlo como tal tras recibir contenidos de ESI en la escuela. El **65%** de estos abusos es denunciado por mujeres, mientras que el **35%** corresponde a los varones. A su vez, el **80%** de los abusos sucedió en sus propios hogares, por un familiar o una persona conocida.

A la hora de buscar factores comunes entre ellos para el desarrollo de políticas públicas de prevención o detección de la problemática, el Ministerio Público Tutelar detectó que ocho de cada diez niños declararon que pudieron comprender lo que les había sucedido a partir de información recibida en la escuela.

Es decir, **la ESI les brindó los contenidos necesarios** para que pudieran comprender que fueron víctimas de abuso, al tiempo que **posibilitó un espacio de confianza** en las escuelas para que se animen a relatar lo que les había pasado.

La Educación Sexual integral constituye un **proceso formativo, dinámico y permanente** que promueve el desarrollo integral, incluye el conocimiento y cuidado del propio cuerpo y el de los demás, la valoración de las emociones y expresiones y poder descubrir cómo nos vamos transformando en quienes queremos ser.

Si acompañamos a nuestros hijos e hijas en su crecimiento, si podemos responderles en casa, y conversamos con la verdad, es mejor.

7.



**LA CONSTRUCCIÓN DE  
LOS VÍNCULOS FRENTE A  
LAS PÉRDIDAS**



**LIC. MARCELA CORDARO**

Me gustaría comenzar con una observación personal, que descubrí en estos últimos años. Me di cuenta de que no se habla de la muerte y que a muchas personas no les parece bien hablar de ese tema, porque incomoda, nos descubre en cierta debilidad. Generalmente no sabemos cómo hablar o qué decir sobre esta instancia de la vida.

La palabra **muerte**, *¿Qué nos provoca? ¿Qué significa? ¿Cómo la afrontamos?*

Cuanto silencio acerca de un tema tan profundo, inherente al ser humano, parte de la vida misma, sobre todo en este tiempo de pandemia. Cuantificamos diariamente los muertos, pero no reflexionamos sobre la muerte como parte de la vida.

Y entonces, *¿por dónde empezamos a pensarla?*

Algunos la representamos desde una creencia religiosa, otros desde dogmas espirituales. Algunos la vinculamos a aspectos culturales y muchos otros a la no creencia en absolutamente nada. Todo, es válido ante la pérdida de un ser querido. Nada es cuestionable, todos tratamos de aferrarnos en el mejor de los casos a algo.

**La muerte.** *¿Qué nos muestra?*

Irrumpe mostrándonos la finitud, llega evidenciando el final de la vida y al mismo tiempo la continuidad. Así es, una de las tantas paradojas de la existencia. Esa finitud que creímos que nunca iba a llegar, que les pasaba a otros, un día llega.

En el momento de la pérdida todo es confuso, la realidad es abrumadora, esa imagen de que lo que está sucediendo no es real, solo un mal sueño. La tristeza junto al dolor que nos atraviesa, esa sensación, de que nos falta el aire, la percepción de nuestro pulso acelerado, escuchar con ciertos límites, no nos permite procesar todo. Nuestra realidad se vuelve extraña, irreconocible. Aparecen interrogantes y no hay respuestas.

Reaccionamos como podemos: silencios, broncas, llantos. Aparecen una sucesión de imágenes que quedan en nuestras retinas de distintos momentos, acompañados por las personas que estuvieron, haciéndolo de la mejor manera. Y con la ausencia de aquellos que no, porque simplemente no pudieron.

Simultáneamente miramos a nuestro alrededor y todo continúa, lo cotidiano nos exige incorporarnos a la rutina en una especie de re adaptación rápida, pero es imposible, allí es donde entendemos que necesitamos tiempo para un proceso de algo que todavía no sabemos.

Eso sí, de algo nos empezamos a dar cuenta, la persona querida ya **no está más**.

Este sendero que nos espera, llamado **duelo**, tiene diferentes estadios que aparecen y desaparecen permanentemente. Lo representaría como un camino, una larga travesía, en la cual hay que recorrer montañas, que subimos y bajamos en forma continúa; nos estancamos, volvemos a subir y bajar muchas veces más.

Perdemos el rumbo, no visualizamos el horizonte, pero luego en algún momento, retomamos y seguimos de la mejor manera posible.

En todo este proceso de subir y bajar aparecen en ocasiones la **culpa**, los interrogantes, más preguntas, *¿podríamos haber hecho mucho más? ¿Fue suficiente?*

También la **negación**, la agresión a nosotros mismos, hacia otros por la situación, el dolor y el sufrimiento, el miedo, la tensión. Esa desbastada sensación de que nos quedamos solos, la impotencia y entonces llega la pregunta: *¿Cómo sigo?*

Este camino, es un **proceso individual y familiar**, cada integrante lo transitará de manera personal y a su ritmo, a sus tiempos.

Porque otra cosa que aprendí, muy dolorosa y tangible, es que esa realidad familiar que teníamos antes de la pérdida no va a volver más. Este es el momento en el cual empezamos a asumir la pérdida, a aceptarla. La muerte de un ser querido nos evidencia **un antes y un después** en nuestras vidas. El tiempo evidencia la ausencia y el fin de los rituales que ya no volverán como antes, serán distintos.

Empezar a reconstruir los vínculos frente a la ausencia. Ausencia que nos muestra que todo ha cambiado, los roles ya no son los mismos en la familia y cada integrante tendrá que asumir una nueva posición. Cada miembro de la familia tenía una relación diferente con la persona fallecida y eso generará un espacio de trabajo singular en lo que al duelo se refiere para cada uno de ellos.

**El duelo** es una experiencia que todos en algún momento atravesamos, no todas las pérdidas son iguales cada una significará en nosotros de manera distinta.

Esta crisis vital que afecta a la familia tendrá que encontrar y buscar un nuevo equilibrio. La imagen sería volver a rearmar esa célula y reconvertirla en otra. Es la misma, pero ya con otra forma.

Reorganizarse, adaptarse, con todo lo que implica, movimientos implícitos y explícitos, de a poco va ir tomando forma. Cada familia encontrará la forma de re- vincularse de alguna manera con el adentro, con su interior, con la experiencia vivida, para hacerlo después con el afuera.

**Comprender la singularidad del proceso de adaptación de la pérdida de ese ser querido y respetar la forma de hacerlo es un gran paso.** *¿Cómo?* Hablando de la persona, callando, escribiendo, a través de recuerdos, música, narrando anécdotas divertidas o no tanto, momentos inolvidables o bien acercándonos a la red de contención. Familiares, amigos, compañeros de la vida, buscar el consuelo reconforta y alivia.

**La palabra alivia**, ya que es un canal de comunicación altamente positivo, es sanador, cura y nos fortalece frente a las heridas, nos muestra lo que pudimos, lo que no, cómo lo vivimos. Siempre respondiendo y hablando con la verdad, un canal sincero que permita decir cómo estamos, qué sentimos. Habilitaremos de este modo la posibilidad de aceptar lo acontecido, procesarlo, transformarlo y pedir ayuda si es necesario.

Como padres y madres, es importante dar cuenta de las señales que observamos en nuestros hijos y cómo los acompañamos frente a algunas manifestaciones y expresiones durante este proceso.

El duelo lleva tiempo, etapas o estadios que evidencian retrocesos, puntos de partida con una nueva reconstrucción sin la persona fallecida.

### ***¿Y cuánto tiempo?***

El tiempo de duración del duelo es algo tan personal e individual que no se podría hablar de tiempos, **será lo que cada uno necesite**. La recuperación dependerá de ese comenzar a renacer nuevamente.

Respetarnos en ese proceso, respetar a otros, con silencios, risas, llantos, bronca. Respetar para buscar un equilibrio.

Ese nuevo inicio es posible, ordenarnos, reorganizarnos, avanzar, continuar con nuestras vidas, seguir creciendo, mirar más allá y aprender aceptando lo sucedido.

En ocasiones sentimos que es algo muy lejano y hasta imposible, pero se logra, nos re- adaptamos, volvemos a sonreír, a disfrutar, a aprender de lo vivido, somos diferentes.

**Resurgimos, no de igual modo sino bajo otra forma, no es mala, es otra, es distinta, es nueva, para volver a empezar.**

Quiero despedirme *agradeciendo*:

*A mi padre, Salvador, por haberme enseñado a ser una persona fuerte y estar allí para acompañarlo con entereza hasta el final.*

*A mi marido, Adrián, por haber construido juntos esta hermosa familia, donde estés, sé que estás, solo decirte que Bian y Juli, son unos soles, son todo lo que imaginamos y mucho más.*

*A mi querido hermano Carmelo por estar y acompañarnos en todo momento, gracias, simplemente gracias.*

*A toda la familia y a mis amigos por ser esa red de contención que se siente presente.*

*Y a este segundo tiempo en mi vida, a Carlos, por acompañar, comprender y empezar un camino juntos.*

**“Cuando hayas terminado de aceptar que los muertos se murieron, dejarás de llorarlos y los recuperarás en el recuerdo, para que te sigan acompañando con la alegría de todo lo vivido...”**

*René J. Trossero. No te mueras con tus muertos.*

8.

**PADRE Y MADRE,  
TRABAJADORES DEL  
AMOR HUMANO**



**LIC. ADRIÁN DALL'ASTA**

**“... da más fuerza saberse amado que saberse fuerte...”**

**Goethe**

Pertenecer a una familia donde hay amor es la base más sólida que un niño puede tener para comenzar su camino a la felicidad. Todos podemos decir “amo a mi hijo” pero no se trata simplemente de eso, sino de que ellos se sientan amados, valorados y respetados.

En este mundo lleno de preguntas, vacío de respuestas y que a veces transita a la deriva, los seres humanos necesitamos ver el horizonte, saber el porqué de nuestras acciones, la razón que nos lleva cada mañana a empezar un nuevo día, en definitiva, poder preguntarnos y a la vez respondernos *¿cuál es el sentido de la vida?*

El mundo del trabajo, los compromisos constantes y el devenir cotidiano no contestan el dilema de los hombres (dilema que a veces queremos silenciar llenos de actividades), hay razones de fondo que deben descubrirse y que alguien debe ayudar a que podamos descubrirlas. Existe formación y estudios para casi todo, menos, una preparación sólida para lo único que tiene sentido: ser felices.

Desde este lugar irremplazable creemos que los padres podemos formar hombres y mujeres que, entendiendo el sentido trascendente de sus vidas, puedan llevarlo al mundo de todos los días, especialmente al del trabajo y desde allí generar la transformación más poderosa que la realidad actual necesita y reclama.

Podemos transitar esta vida llenos de dudas, de distintas cavilaciones, pero sólo hay una certeza que permite el desarrollo feliz de los seres humanos: la certidumbre del amor de nuestros padres. La misma, cuando existe, nos fortalece, siguiendo la línea del poeta alemán JW Goethe.

Este amor filial es aquel que construye hijos sanos, armónicos, felices. A veces esta consigna nos parece inalcanzable a los padres, por eso vivimos llenos de angustia y de culpabilidad. Me refiero a hijos felices y no a sobreprotegidos. Creo que, en estos tiempos, los padres y las madres, nos hemos olvidado de que la felicidad es un camino hacia el cual uno debe ir *“la felicidad consiste en ir a ser feliz”*, y no un estado de “estar siendo feliz”, como enseña Julián Marías. Esto necesariamente se educa.

Es nuestro “trabajo de padres y madres”, por lo tanto, requiere mucho tiempo y esfuerzo. El pensador español añade a esta reflexión que la espera es un ingrediente decisivo de la vida.

La pregunta se asoma y exige respuestas: *¿cómo enseñar a nuestros hijos a vivir en plenitud la experiencia de sentirse amado y amar?*

No hay respuestas fáciles, ni de libro, no hay que buscar afuera lo que se lleva dentro; se enseña viviendo y siendo ejemplo de la vivencia que uno, como padre – madre intenta dejar en la “cuenta bancaria emocional de nuestros hijos”, nos diría Covey.

Quizás sea esta una de las razones de tanto desconcierto actual por parte de los padres en la educación de sus niños: las intenciones más nobles viven en conflicto con el testimonio y la propia experiencia adulta en la expresión del amor. *“El lugar donde nacen los niños y mueren los hombres, donde la libertad y el amor florecen, no es una oficina ni un comercio ni una fábrica. Ahí veo yo la importancia de la familia.” G.K.Chesterton.*

Estas y otras tantas razones, nos invitan hoy a compartir con ustedes la importancia de reflexionar sobre el testimonio del amor humano, experiencia única, decisiva en la ruta de la vida de nuestros hijos y que tiene en sus padres el espejo clave para su aprendizaje incondicional.

Creemos firmemente que la prevención de todo lo que hoy nos desvela y preocupa se desvanece frente a niños y jóvenes protegidos por los anticuerpos de la experiencia de sentirse amado- valorado. Aprendizaje que encuentra en los padres y madres un modelo a imitar y a vivir el resto de sus vidas conforme a la manera en que fueron amados como niños.

A veces este desafío maravilloso y lleno de sentido se ve opacado por la culpa, el miedo, las interminables reuniones, en definitiva, la vorágine de la vida actual. Quizás sea este un buen momento para retomar las prioridades sin dejar ninguna de lado, sino simplemente para ordenarlas y volver a ubicar cada una en su lugar.

La respuesta a lo importante, o a qué es lo que le da sentido a nuestras vidas, no es excluyente, pero sí debe tener una escala de prioridades porque es justamente allí, donde nos encontramos disconformes, angustiados y frustrados.

Sostenemos con firmeza el argumento de la paternidad y maternidad como un trabajo, pero un trabajo a realizarse entre dos, y sabiendo que cada uno puede complementar al otro sin reemplazarlo. Esto así planificado, alivia la angustia que por momentos puede provocar, la ausencia, el stress y las dificultades externas de todo tipo que a veces se llevan toda nuestra energía y nos hacen perder el rumbo.

Ser padres y madres no es un trabajo “*part time*”, sino es “*full life*”, y para siempre. Pero cumplidos los objetivos creemos que el “*bonus*” final vale la pena: **educar hijos felices que transmitan esta convicción a donde quiera que vayan, dando razón y sentido a la existencia humana, aportando a la sociedad la cuota imprescindible de bien común y de paz.**

Este trabajo invita a reconocer el rol de los padres como el eje de la constitución vital de la familia, lugar en donde sabemos radica el futuro de un país.

## EL TRABAJO DE SER MADRE: FUNCIÓN MATERNA

*“Amar a la madre de sus hijos, es lo mejor que un padre puede hacer por sus hijos”*

Theodore Hesburgh

Como describíamos en un comienzo la complementariedad en la educación de los hijos hoy y siempre ha sido clave en el éxito de la misma.

Quizás y dada la situación actual quién se ha visto mas afectada en este rol es la madre.

Sin ningún ánimo de describir el rol materno como especialista que no soy en esta temática, me voy a tomar el simple atrevimiento de poder enunciar algunos aspectos importantes que no deben dejarse de lado para la educación de los niños.

1. La madre cumple-ocupa un rol imprescindible en el **aspecto nutricional** de los hijos, no sólo en la alimentación física sino y fundamentalmente en la **alimentación emocional**.

Ambas se complementan a lo largo del crecimiento, desde el nacimiento donde casi se dan en simultáneo, (especialmente en el momento del amamantamiento), hasta las primeras comidas donde el juego y el alimento van creando no sólo un lazo afectivo sino todo un espacio de comunicación y entendimiento que permite el desarrollo pleno e integral de la persona, a través del constante estímulo. Aspecto que no debe abandonarse cuando comienza la escolaridad y que a veces se descuida, con comidas insanas y rápidas para “salir del paso”. Más allá de las obligaciones laborales, alimentar sanamente a nuestros hijos es parte del trabajo al que hacemos y haremos alusión todo el tiempo en estas líneas.

2. El **amor incondicional** parece una tarea de ambos y suena extraño atribuirle a la función materna. Es cierto, pero en el caso de la madre el contacto piel a piel y el estímulo inicial juega un papel crucial en el crecimiento y desarrollo porque también se alimenta desde lo sensorial. El niño que se siente amado, crece mejor y más sano. En los tiempos que se pueda y como se pueda, este contacto y este trato corporal forman parte del trabajo conciente de la maternidad y en este sentido nos animamos a decir que es una actividad de cierta “exclusividad” y de muy difícil reemplazo, ya que es la madre quién enseña a expresar y a recibir ternura.

3. Este alimento que fortalece la capacidad de empezar a conectarse con el mundo debe complementarse con otro objetivo muy relevante de la función materna que es **ayudar a cada niño a creer en sí mismo**. Este sentimiento desarrolla en el niño la posibilidad de ser capaz de hacer bien las pequeñas tareas de cada día, y ser valorados por ello.

Si habitualmente la madre logra transmitir al hijo que tiene confianza en él, este será capaz de crecer emocional e intelectualmente, generando una plataforma de apertura al mundo del estudio que el padre luego complementará desde su función.

#### 4. **Recuperar la alegría de la maternidad**, van unos pequeños “tips”

- Un consejo: desarrollemos nuestro sentido del humor.
- Aprendamos a reírnos con nuestros hijos.
- La madre es la principal fuente de seguridad y debe transmitir sentido del humor facilitando al niño su absorción para enriquecer el clima familiar.
- Si reaccionamos de manera simpática frente a sus dificultades u ocurrencias, nuestros hijos aceptarán sus imperfecciones.
- El sentido del humor es “contagioso” y le hace mucho bien a la familia.

#### MADRES QUE TRABAJAN.... Y SON MADRES

*“De todo lo que me ha enseñado la maternidad, lo más útil para mi carrera diplomática ha sido... iconseguir que todos quieran jugar juntos!”*

*Madeleine Albright*

Pareciera que cuando uno analiza algunos roles de la función materna y la compara con la realidad que nos toca vivir, lejos de ser un estímulo para nuestras vidas parece una amenaza paralizante e imposible de realizar. Vamos a proponer un desafío que quizás permita algún alivio y puesta en práctica. Dijimos que no se trataba de abandonar ni de desconocer las obligaciones, sino de priorizar y ordenar la mismas.

En la vida profesional se adquieren habilidades que se desarrollan con naturalidad en el trabajo y, *¿por qué no desarrollarlas en casa?*

- a. **Administración del tiempo:** si entendemos que estamos frente a un trabajo, entonces la casa también debe tener una agenda, tiempo para compartir y para jugar. Uno a veces se deja traicionar por la nostalgia, pero en vez de penar porque nunca tengo tiempo, ¿por qué no implementar un sistema de mayor aprovechamiento horario? Seguramente habrá días complicados en donde ponernos una obligación

resulta imposible, pero habrá días de descanso en donde podamos (planificado y puesto en la agenda como impostergradable) seguramente encontrar estos espacios de compartir y de nutrirnos mutuamente.

- b. **Poner nuestros conocimientos profesionales al servicio del desarrollo de la maternidad.** Nuestros hijos tienen necesidades, y también intereses, ¿cuáles son? Descubrirlos es parte del trabajo y quizás muchos de ellos puedan ser complementados desde nuestra capacitación profesional. Por ejemplo, quiénes se dediquen a trabajar en compras en una empresa pueden ayudar a que los chicos desde niños tengan claros los conceptos del ahorro y de los gastos, esto puede practicarse en el supermercado, yendo juntos a hacer las compras, charlar y disfrutar sin correr todo el tiempo detrás de la urgencia.

Son sólo ejemplos que se proponen ayudarnos a cambiar la óptica de lo que ya sabemos, pero normalmente no hacemos. No hay recetas mágicas, al igual que en cualquier oficio, el trabajo y el esfuerzo acompañados de la vocación y del disfrute que provoca la tarea bien hecha nos van a ir acompañando y ayudando a salir de la preocupación y a encontrar sentido a la tarea educativa.

#### EL TRABAJO DE SER PADRE: FUNCIÓN PATERNA

*“Tener hijos no lo convierte a uno en padre, del mismo modo que tener un piano no lo vuelve a uno pianista”*

*Michael Levine*

Esta frase de Michael Levine nos permite empezar con contundencia separando la gran confusión moderna sobre el rol del padre. Una cosa es la posibilidad de tener un hijo (progenitor) y otra muy distinta es la de cumplir con su rol (función paterna). Si solo fueran padres los progenitores, entonces cualquier aventura para tener un hijo (incluso comprarlos) nos daría el rol, pero esto la naturaleza se ha encargado de ponerlo en orden.

Mucho es lo que puede decirse de la función paterna, especialmente desde la psicología, ámbito que dejaremos para quiénes han estudiado esta disciplina, en estas líneas sólo pondremos el foco en cuatro aspectos muy importantes de la complementariedad que requiere la tarea educativa filial en pos de futuros hombres y mujeres de bien para nuestra sociedad.

- **1. Introduce al niño en el mundo real,** cortando la relación simbiótica con la madre. Esta tarea que a priori suena poco gratificante es vital para que cada uno recupere su lugar y así podamos ser la mejor imagen de nosotros mismos. Cuando la mujer se ve beneficiada por este

involucramiento del padre, recupera su lugar de madre, pero especialmente su lugar de mujer, volviendo a ser ella misma y permitiendo que el niño sea él mismo. Si el padre no interviniera en este aspecto la fuerza del vínculo es tan potente en orden a la subsistencia que ambos seguirían siendo uno y eso no les dejaría el lugar que cada uno tiene que ocupar.

Para fortalecer cada aspecto de esta necesaria complementariedad que enunciamos nos apoyaremos en distintos textos de la pediatría, como en este caso: *“todo niño necesita de un padre para poder desprenderse de la madre... encontrar al padre no solo significará poder separarse bien de la madre, sino también hallar una fuente de identificación sexual... las consecuencias de la carencia paterna son tan graves como las consecuencias de la carencia materna”* (Aberastury & Salas, 1984)

- **2. Permite la seguridad en sí mismo** y por lo tanto desarrollar habilidades para el aprendizaje. El padre de alguna manera es “quién abre la puerta al mundo”. La madre prepara el terreno, pero es el padre quién lleva al niño hacia el exterior. En este sentido la participación del padre en las tareas escolares es clave, es un lugar muy importante y que garantizamos si se le da un rol activo al papá, un mayor compromiso y éxito de los chicos en el estudio. Cuando decimos involucrarse implica, no sólo las tareas, sino también los actos, entrevistas y todo aquello que hace a la vida escolar.

*“El riesgo de interrumpir estudios secundarios, y el riesgo de embarazo en la adolescencia se duplican cuando falta el padre”.* (Mc Lanahan & Sandefur, 1994)

- **3. Enmarca al niño en un contexto de vivencia de los propios límites** para poder aceptar los límites externos y así vivir conforme a la ley (adaptación a las normas). Uno de los temas de mayor preocupación social en nuestro país y en el mundo es la inseguridad asociada al delito.

*“el riesgo de actividad criminal en la adolescencia se duplica para varones criados sin figura paterna. Un punto interesante de este estudio es que el impacto de una madre ausente respecto de la variable criminalidad es casi nulo, lo que confirma la especificidad de la figura paterna respecto de la conducta transgresora.”* (West & Konner, 1976)

Parece increíble que existiendo muchísima investigación y bibliografía sobre la función paterna y el delito (destacamos en argentina al Dr Ricardo Chouhy) no

se tome en serio como política de estado trabajar en estos vínculos como un posibilidad cierta y concreta de prevención de conductas antisociales, ya que está absolutamente demostrada su causal directa cuando existe una disfuncionalidad en el vínculo entre los padres y los hijos. Como aspecto positivo vale la pena ratificar que un padre emocional, física y psicológicamente presente permitirá a sus hijos una mayor integración en la vida social, emanciparse con éxito de su familia de origen y esos hijos podrán, sin dudas construir un proyecto de vida propio. Esta es una de las tantas razones por las cuales afirmamos que la familia es el ámbito esencial del desarrollo de los futuros ciudadanos custodios del bien común.

- **4. Educa la capacidad de regular los impulsos**, dicha capacidad previene adicciones.

Esta función normativa que cuenta con tantos beneficios, también previene conductas adictivas. Cuando entramos en el terreno de las adicciones comienza un lugar difícil donde en general nos asustamos y preferimos ni hablar de ello. Justamente es la primera señal de alarma, sentirnos ajenos a una conducta que puede involucrar a cualquiera.

*“La función paterna tiene un rol crítico en instaurar la capacidad de controlar los impulsos en general y el impulso agresivo en particular, es decir la capacidad de autorregularse...dicha capacidad es clave para funcionar dentro de la ley... esta función paterna y control de impulsos tiene posiblemente un rol importante en las adicciones.”* (Stern, Northman & Van Slyk, 1994)

Esta función normativa es lo que comúnmente se llama, “poner los límites”. El padre que es quién tiene este rol desde la función propia pero como dijimos desde un primer momento, ninguna de estas funciones materna y paterna es excluyente, sino que es complementaria del otro.

Por eso si bien cada uno (padre y madre) aporta a la educación de los hijos algo propio, cada uno puede ocupar el rol cuando los niños lo necesiten y por supuesto dentro de la familia extendida este rol también puede ejercerse sin ningún problema. Es hoy impensable en el ritmo que vivimos que no intervengan las abuelas, quiénes ayudan y mucho especialmente a las madres o los abuelos, tíos o padrinos cuando por la razón que fuere no exista esa figura varonil paterna.

*“La perturbación de la capacidad de autorregulación y la perturbación del proceso de emancipación de la familia aparecen como el denominador común de las patologías asociadas al déficit de la función paterna, que manifiestan tanto en dificultades en la escuela, problemas con la ley y por supuesto en las adicciones.” (Snarey, 1993)*

## HERRAMIENTAS PARA FORTALECER LAS FUNCIONES MATERNA Y PATERNA

- Tomar conciencia de la importancia de mi rol como padre y madre.
- Es un trabajo en pareja (madre y padre)
- Dedicar tiempo exclusivo
- Practicar deporte, lectura, música u otros intereses
- Compartir tareas escolares
- Ponernos a cargo del problema (no delegable)
- Preservar el lugar diferencial de padre, madre e hijo.
- Disfrutar, aprender y planificar.

A partir de la lectura de este texto *¿puedo elaborar un plan de vida junto a mis hijos que pueda permitirme crecer en el desarrollo de mi función de padre y madre?*

9.

# PROFESIÓN, VOCACIÓN, MISIÓN Y PROYECTO DE VIDA



LIC. ADRIÁN DALL'ASTA

## **Profesión, vocación, misión y proyecto de vida.** Guías en el camino de la vocación

El propósito de la vida de todo ser humano sobre este mundo, como lo hemos dicho muchas veces, es buscar la felicidad. En los tiempos que nos toca vivir, esta afirmación parece porvenir de un acierto en la profesión en donde nos desempeñemos.

Lejos de caer en la trampa de poner el “ser” versus el “tener” como la única problemática en la búsqueda del sentido de nuestras vidas, no podemos dejar de afirmar que este debate existencial es clave a la hora de enmarcar qué se entiende por vida profesional y realización personal.

Empezaremos por la lógica del aprendizaje humano, definiendo qué es cada cosa, para entender el sentido profundo de la misma.

Vemos en la actualidad una gran confusión entre profesión y vocación.

De hecho, muchos creen que es lo mismo. Algunos tienden a pensar que es profesional quien se ha recibido de alguna carrera universitaria.

El concepto de **profesión** lo definiremos a partir de las siguientes características:

- Ejercicio profesional
- Construcción cultural
- Aquello de lo que vivimos o nos ganamos la vida
- No necesariamente depende de nuestros “estudios cursados”
- Refiere al mundo exterior

En resumen, la profesión es una construcción cultural o convención en donde los seres humanos nos hemos puesto de acuerdo para que aquel que gana dinero con su actividad o vive de su trabajo sea llamado profesional.

Vale la actividad sin connotaciones morales; se habla vulgarmente de “ladrones profesionales” a aquellos que se destacan en su proceder.

Otro elemento muy importante para tener en cuenta es que la profesión hace alusión al mundo exterior de la persona, justamente por provenir esta de la actividad cotidiana.

Para definir a la **vocación**, lo haremos por otras características diferentes:

- Mundo interior
- Mundo espiritual
- Ideal
- Profundo

La palabra **vocación** proviene de la raíz latina, *vocere*, que significa “llamado”. Podríamos decir que es un llamado a ser persona, que proviene de nuestro interior y que sólo podremos escuchar si sabemos quiénes somos, si podemos contestar a la pregunta que hoy el mundo posmoderno teme: “¿Quién soy?”

De allí que, si podemos combinar ambos mundos, interior y exterior, que no son otra cosa que el propio mundo porque somos una sola persona, podremos decir que la vocación es un llamado a ser persona que permite una convivencia entre el mundo interior y el mundo exterior.

Ahora bien, conjugada esta voz que llama dentro nuestro, la vocación nos invita a saber que antes que nada es una decisión personal de afrontar la vida reconociéndonos una sola persona y es, en ese momento, donde aflora el concepto más importante y que eleva tanto a la profesión como a la vocación: la misión.

La **misión** es lo que hace que nuestro paso por este mundo tenga un sentido trascendente.

Trascender no es sinónimo de éxito ni de espiritualidad en términos de religiosidad. Trascender es, según nuestra mirada, darle sentido a nuestra existencia de tal modo que nuestro paso por este mundo sea único e irrepetible.

Esa es nuestra misión, hacer de cada día un mundo nuevo, por nosotros mismos. Hay muchos abogados, médicos, contadores, canillitas, docentes, taxistas, etc. pero sólo yo puedo hacer de esa tarea cotidiana algo irrepetible, que responda a mi vocación y que haga que el mundo sea para mi disfrute y plenitud a pesar de los pesares de esta vida. En la misión se encuentra el sentido último de nuestra existencia.

Por estas razones afirmamos con tanta convicción que **“todos los seres humanos tenemos una vocación única e irrepetible que consiste en ser nosotros mismos”**.

Para el cumplimiento de este objetivo pueden ayudarnos tres preguntas como ejercicio diario:

*¿Quién soy?*

*¿Para qué vivo?*

*¿Qué vine a dejarle a este mundo?*

El conocimiento de uno mismo es vital para la realización profesional, vocacional y personal.

Todo lo dicho encuentra su marco dentro del **proyecto de vida**, ya que el mismo se construye a lo largo de toda la existencia humana, dando razón a cada uno de nuestros actos. Por eso para ser feliz, se planifica (proyecto) y no se improvisa la vida.

Es una aventura deslumbrante el tomar conciencia de nuestra tarea de padres y madres, guías de la vocación de nuestros hijos.

Imaginemos por un minuto que una palabra, un juego, una lectura o una experiencia compartida despierte en ellos el camino y el llamado a ser la mejor versión, plena y libre de ellos mismos. Imaginemos la posibilidad que tenemos de poner algo de “asfalto” en la ruta de sus vidas. Imaginemos libertad.

Qué alivio tan grande nos brinda la experiencia consciente de nuestra tarea y la razón para estar ocupados en cosas importantes.

# 10.

**EDUCAR NOS HACE BIEN**



**PROF. MARÍA PÍA DEL CASTILLO**

Cuando analizamos la educación habitualmente, pensamos en la escuela, los contenidos, los alumnos, la formación docente, etc.

Les propongo cambiar la perspectiva y pensar en la educación a partir de nuestro rol de educadores, maestros, profesores, padres, madres.

Sabemos que trabajar nos hace bien, nos dignifica. Podemos afirmar entonces que trabajar en general y educar en particular nos hace bien.

*¿Por qué?*

**Educar nos hace bien porque nos hace hermanos de nuestros hermanos.**

Yo educo a tus hijos, el arregla mi cocina, otro me atiende en el banco, aquel me cura, alguien más prepara la comida, otro escribe las noticias...

Es decir que cuando cada uno de nosotros desarrollamos nuestra labor nos hacemos socios unos de otros. Nuestras respectivas profesiones, oficios, roles, son el modo mediante el cual intercambiamos nuestros dones particulares. De esta manera tejemos una red infinita que nos contiene, nos sostiene, nos protege a todos.

Podemos pensar entonces que este intercambio de dones particulares es la ayuda que en una sociedad organizada facilita la comunicación de dones, talentos y vocaciones. Unirnos en este intercambio nos hace bien.

**Educar nos hace bien porque abre ventanas al alma**

Desde esta perspectiva, educar, ya sea en las escuelas o en casa, es una oportunidad, un camino, un modo de expresar y compartir nuestros dones. Se trata de poner el corazón en lo que hacemos.

Los niños y los jóvenes acceden a muchos productos, de hecho, son objeto de la mayoría de las campañas de publicidad, sin embargo, se los ve “aburridos o insatisfechos”. Quizás estén esperando “nuestro don”

Educar es una cuestión del alma, del corazón.

**Educar nos hace bien porque nos saca de nuestra mala soledad**

Hay una buena soledad que se llena de vida interior, de silencio profundo y que permite el encuentro con uno mismo.

Pero hay una mala soledad en la cual nuestro rol, nuestra vocación, nuestra tarea de educar deja de ser un puente, una oportunidad y corremos el riesgo de convertirnos en seres desatentos, no atentos a las necesidades de los demás.

El trabajo bien hecho, especialmente el nuestro, requiere de mucha atención, nos saca de nosotros mismos y ahí es cuando se produce el encuentro.

Hace poco vi una serie “New Amsterdam” en la cual el protagonista Max, el director médico de un hospital, ante la presencia de un paciente o un colega, expresaba una y otra vez “¿Cómo puedo ayudar?” Es allí, en esa pregunta donde se produce la verdadera comunicación definida como un encuentro entre dos o más personas, en el cual nos ponemos en contacto y cada uno dona al otro algo de si mismo.

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos, a mis alumnos, a mis amigos, a mis colegas, a mis padres...? ¿Cómo puedo ayudar?

### **Educar nos hace bien porque nos saca del tedio, del aburrimiento**

Podemos no poner el corazón, podemos no poner atención y las razones pueden ser muchas y muy válidas. Mi imaginación, mis deseos, mis preocupaciones pueden estar puestas en el futuro, en el mundo, en los proyectos, en una tierra más generosa. De esta manera puedo dejar de mirar mi propia tierra, este terrenito que mi vocación de educar me permite labrar y que la historia ha puesto ante mis ojos y entre mis manos.

Puedo hacer mi trabajo, pero ya no estar aquí y ahora. Puede quedar el esfuerzo, pero ya no hay gozo y así quedar atrapado en el tedio.

Educar nos saca de la rutina. Educar despliega nuestra creatividad, ensancha nuestros corazones, permite la entrega.

### **Educar nos hace bien porque nos muestra la verdad de nosotros mismos**

Asumir nuestra tarea de educadores, puede ayudarnos a reencontrarnos con nuestro propio rostro. Cuando intentamos dar lo mejor, descubrimos nuestros límites, fortalecemos nuestros talentos.

Estar contentos es estar contenidos en la existencia, es estar reconciliado con nuestros límites que siempre encierran posibilidades inmensas.

Todos nacemos con un pedacito de tierra para labrar ¿Cuál es el nuestro?

El trabajo bien hecho, el trabajo motivado por la necesidad del otro, me permite estirarme hasta mis límites, nos va mostrando nuestro verdadero nombre que está escrito en oro desde la eternidad.

### **Educar nos hace bien**

Educar nos hace bien porque este es nuestro trabajo. Un trabajo artesanal, delicado, exquisito.

Aquí estamos los padres, las madres, los maestros, los profesores, los educadores, intentando trabajar con el alma, recuperando nuestro liderazgo.

¿Qué significa ser líderes en la vida de nuestros niños y jóvenes?

W. Lippmann define al líder como “aquel que deja tras de sí la convicción y la voluntad de continuar”

De esta definición podemos entender que un líder es motivador, es sembrador de valores, es referente. Es alguien en quien me puedo mirar, es un espejo por lo que transmite, por cómo lo transmite y por cómo vive lo que transmite.

Un líder es generador de buenos recuerdos. Un líder no se deja abrumar por la rutina porque antepone la pasión, el corazón.

Hoy más que nunca estamos frente a un enorme desafío, volver a enamorarnos de nuestro rol de educadores. Madres, padres, docentes, seamos protagonistas en la vida de nuestros hijos transformando lo ordinario en extraordinario, con presencia y con mirada, con autoridad y compromiso, con la convicción de que educar nos hace bien.

*“Las manos de mi madre  
llegan al patio desde temprano  
todo se vuelve fiesta  
cuando ellas vuelan  
junto a otros pájaros  
junto a los pájaros  
que aman la vida  
y la construyen con los trabajos  
arde la leña, harina y barro  
lo cotidiano  
se vuelve mágico.”*

Peteco Carabajal.



11.

**LAS CONDICIONES DEL  
BUEN AMOR**



**LIC. ADRIAN DALL'ASTA**

Hace unos días, me invitaron a juntar plata para el regalo de los 50 de un gran amigo y la consigna era ayudarlo a que pudiera realizar un viaje que deseaba con su mujer, que también cumplía 50. Y ponía como ejemplo: *“En vez de regalarle 20 libros y otros tantos vinos... por qué no los ayudamos a cumplir con ese sueño.”*

Realmente me pareció un gran acto de amor. Entre hombres, y por muchas estupideces culturales como fuimos educados, esto del “buen amor” suena “medio cursi”. Ciertamente es una nueva demostración de lo poco que sabemos de nosotros mismos.

¿Por qué este gesto me hizo reflexionar tanto sobre las condiciones del buen amor? Justamente porque el amor nos saca del egocentrismo, característica que define a las personas que creen que sus propias opiniones e intereses son más importantes que las de los demás. Lo importante del gesto no era pensar en “nuestro regalo” sino en su sueño.

No puede haber amor si somos más importantes que el otro. Si nuestro modo de amar no está puesto en el otro como centro, hay egoísmo, pero no hay amor. El amor nos saca de nosotros mismos, de la trampa que nos pone “nuestro ombligo” para encontrarnos en el otro, en el reflejo de sus ojos. El amor exige mirar adelante siempre.

*“Pedime lo que necesites, estoy para lo que quieras, cuando quieras nos vemos...”*

Todas esas frases hechas con amor egocéntrico muestran la dimensión más miserable de esto, que es la comodidad. Es decir, me pongo antes que la necesidad del otro y encima pongo en la otra persona la responsabilidad de avisarme qué necesita, porque si no suena mi ego no me entero.

¿Qué necesitás de mi en estos días, que pueda darte o acercarte? Hace varios días que te veo encerrado ¿te busco para tomar un café? Hace tiempo que me hablás de tus preocupaciones económicas ¿Necesitás plata o trabajo? Te veo triste ¿qué puedo hacer para ayudarte con esa pena que te tiene tan mal? ¿Cómo puedo ayudar?

El otro es el objeto del amor humano, por eso sólo cuando salimos de nosotros y podemos llegar a conectarnos con esa necesidad o deseo ajeno, justamente en ese momento, se da el buen amor. Este mundo ombliguista entiende por amor darle al otro lo que yo quiero y no es así. Justamente es todo lo contrario, es comprender lo que el otro necesita de mi y que sólo yo le puedo dar, en la dimensión milagrosa que genera el vínculo humano que siempre es uno a uno.

*“Contás conmigo para lo que quieras...”* ¿Cómo se si cuento con vos, si no me has preguntado lo que necesito o quiero?

Ese café que me saca del encierro no es cualquiera, es con el amigo que necesito; ese abrazo caluroso no es el de cualquiera, es el que necesito de tus brazos únicos en el mundo. Esa palabra que me cuestiona y desafía, esa frase que incomoda y me ayuda acrecer, eso que me hace humano lo necesito de alguien con nombre y apellido, con alguien que me ame en serio, que me ame bien, sea amigo, amiga, familiar, hijo, padre, madre o pareja.

Aquí se juega el ida y vuelta del amor. Saber entender qué necesita el otro, nos saca del egoísmo, y saber pedir lo que necesito de forma clara y concreta nos saca del vicio del “mal amor”: la soberbia. Sí, hay que tener mucha humildad para transformar un reproche o una demanda en una súplica amorosa, no sufriente, no triste, que nos perfeccione como personas. Es decir, ese amor que necesito de vos me completa como persona y me hace mejor. Si no me lo das vos, no me lo da nadie, si no te lo doy yo tampoco hay nadie...

El reproche es otro signo concreto del mal amor, la soberbia es su manifestación más contundente y se corporiza en algo repudiable en cualquier ser humano: la victimización. Humildad, entrega, compasión y apertura a las necesidades de quienes amo hace que realmente las ame; el resto, son sólo palabras, rápidas y cómodas frases de whatsapp.

Parece una simpleza en el relato “pegarle” a los recursos modernos que son útiles, pero todo nos lleva a lo mismo. Hemos banalizado tanto nuestros vínculos, los hemos transformado en algo tan superficial... Pero hemos sido nosotros, no la tecnología. Recibo innumerables mensajes de whatsapp que dicen: ¿cómo estás?, que se pueden responder bien o mal. Quizás un audio puede extender más el concepto. Qué diferente sería el mismo recurso utilizado centrado en el otro “Hace tiempo que no te veo, y me gustaría saber cómo estas, ¿nos vemos el miércoles a las 7 en el café de siempre? En todo y para todo, siempre somos nosotros.

Por último, quiero ser justo con una palabra que expresa de verdad el buen amor, quizás la única que, dicha sinceramente, reiteradamente y mirando a los ojos, no necesita hechos que demuestren el verdadero amor: “Gracias”

**“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos.  
Es la gratitud lo que nos hace felices”**

**Brother David Steindl-Rast.**

# 12.

Join me in this amazing  
journey to my country,  
fasten your seatbelts!

HISTORY

GEOGRAPHY

CULTURE

## FAMILIA Y ESCUELA, SOCIOS EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS



LIC. M. AMALIA DEL CASTILLO

*¿Cómo acompañarnos entre Escuela y Familia para lograr un mejor y más placentero aprendizaje en los niños?*

Este tema cobra especial relevancia en los tiempos actuales: la sociedad está cambiando y el mundo se caracteriza por la aceleración de estos cambios, por la compresión del tiempo, por la diversidad cultural, por los avances tecnológicos y científicos.

El ritmo es tan acelerado que una escuela estática no podría sobrevivir en este contexto, de ahí que tenga que optar por su propia renovación de forma continua.

Los contenidos y los métodos son diferentes y las adaptaciones que requiere la sociedad no son las mismas. Necesitamos una educación de verdad innovadora.

Lo que caracteriza a la sociedad actual son estados inestables donde los cambios son más discontinuos que progresivos y donde las necesidades de los seres humanos se hacen más complejas. Los sistemas educativos no se pueden sustraer de este fenómeno de cambio y deben asumir de forma creativa su parte de responsabilidad, adaptándose a las demandas de un mundo sin fronteras.

Es importante tener en cuenta que las escuelas no están solas ni pueden ejercer su función aisladas de la sociedad. Y dentro de esa sociedad estamos nosotros, los padres y las madres, para involucrarnos y acompañar la educación de nuestros hijos.

Mucho se habla de calidad educativa y esto supone que, desde la confianza y el encuentro, la escuela debe plantear un desafío a todos los integrantes, alumnos, padres, docentes.

En este presente animémonos a ser socios, la escuela y los padres, sin dejar a nadie afuera, todos nos necesitamos para esta noble tarea. Lo demás, procesos, habilidades, títulos, capacidades, aunque también muy importantes, serán añadidura.

Este acompañamiento se irá afianzando a lo largo de toda la vida escolar de nuestros hijos y cada etapa, con sus características evolutivas propias, nos irá marcando cuáles son las necesidades a tener en cuenta para acompañar.

Es importante que ambos, familia y escuela, tengamos en cuenta algunas pautas para ayudar a nuestros hijos en este camino.

- Todos los niños pueden aprender: demostrémosles con palabras y gestos que los queremos y confiamos en ellos.
- Todos los niños merecen respeto: dediquemos todos los días un tiempo para conversar, escucharlos y hablarles con naturalidad.

- Los niños aprenden a diferentes ritmos y de diferentes maneras: aceptémoslos.
- Los niños necesitan ser atendidos y estimulados: alimentemos sus intereses y fomentemos el placer de aprender cosas nuevas, fomentemos la curiosidad.
- Los niños pueden ser responsables de su propio aprendizaje: ayudemos a crecer con responsabilidad, acompañemos, orientemos, pero no resolvamos las cosas por ellos.
- Los niños aprenden mejor cuando están socializados: demos oportunidades de verse con amigos fuera del ámbito escolar (clubes, actividades artísticas, etc.)
- Los niños aprenden mejor si les damos oportunidad de experimentar y descubrir soluciones ellos mismos: enseñemos a preguntar, mostremos que equivocarse no está mal y que los errores son oportunidades para aprender.
- Los niños aprenden mejor cuando existe un vínculo entre el hogar y la escuela y cuando los padres y madres participan en su proceso de aprendizaje.
- Los niños aprenden mejor cuando los valores aprendidos y practicados en casa, coinciden con los de la escuela.

La etapa de la adolescencia merece un párrafo especial, pues, teniendo en cuenta la problemática y la reticencia a la participación e intervención de los padres en la escuela, sería conveniente tener algunas pautas diferentes a la de los niños.

Intercambiando ideas con Liliana y Mónica, ambas directivas del nivel secundario, consideran de suma importancia que los jóvenes puedan participar en la elección del colegio, poniéndoles en claro cuáles son los valores que desean los padres para ellos.

De esta forma será más fácil que, tanto familia como alumnos, adhieran al Proyecto Educativo (académico- disciplinario) de la institución.

Es importante también mantener el diálogo con los adolescentes respecto de los temas escolares, teniendo en cuenta la confianza que depositamos en ellos.

No dejemos de monitorear, tanto sus progresos como sus dificultades, pudiendo ofrecer más acompañamiento o refuerzo académico si fuera necesario. Siempre respetando sus tiempos y su personalidad.

Dentro de las posibilidades, por las características de la edad, intentemos participar en actividades que convoca la escuela.

Es fundamental que los padres y madres se acerquen a informar sobre alguna situación especial que pueda influir en el rendimiento y/o comportamiento y así poder abordarla en forma conjunta, familia-escuela, buscando ayudar.

### **¡Aceptemos el desafío que nos plantea este tiempo!**

Para terminar, les comentaré una experiencia donde la unión de los padres y los docentes en un jardín de infantes de una escuela parroquial, permitieron llevar a cabo proyectos con buenos resultados.

Nos lo cuenta la docente Laura Lopez, quien integra el Equipo Directivo.

“La implicación de las familias predice el éxito en los aprendizajes y el desarrollo social de los niños. Cuando las familias se implican en la educación de sus hijos en casa, éstos tienen mejores resultados en la escuela.

Dentro de esta experiencia de participación práctica de la familia en la escuela, solíamos, en la institución en la que trabajo, invitar a los abuelos una vez al año a compartir un acto patrio – el homenaje al General San Martín –de manera que sintieran que su participación en la experiencia escolar de sus nietos implicara algo más que ir a buscarlos a la salida para llevarlos al kiosco o a la plaza, propuesta que aceptaban siempre gustosos.

En una oportunidad sucedió que muchos abuelos nos comunicaron que no podían asistir por lo que solicitaron participar otro día.

Al comienzo nos pareció que iba a ser complicado volver a citarlos, pero, reflexionando sobre esa posibilidad, decidimos hacer una encuesta y preguntar a todas las familias del jardín si los abuelos estarían dispuestos a visitar a los grupos de sus nietos en algún otro momento del año para compartir una actividad.

Esta convocatoria fue tan exitosa que todos respondieron afirmativamente. Eso nos llevó a organizar un calendario de actividades entre nietos y abuelos durante meses.

Las actividades fueron sugeridas por el personal docente pero abiertas a la creatividad familiar. La sorpresa fue la preparación de los encuentros por parte de abuelos y abuelas, el recibimiento de los niños y la participación entusiasta durante los mismos.

Cuentos, narraciones, música, manualidades, bailes, pintura, jardinería, cocina, etc.

Tanta vitalidad, tanta escucha, tanta felicidad, nos emocionó a todos.

Día a día, los niños preguntaban quien los visitaría en esa oportunidad. Comenzamos con las salas maternas. Al poco tiempo, el resto de los grupos pedían hacer lo mismo.

El éxito obtenido en esta sencilla actividad, inspiró también a los padres quienes, propusieron armar un coro e invitar a los abuelos a formar parte del mismo. Luego la propuesta se extendió a la escuela primaria y, finalmente, el coro de familias se transformó en institucional.

La evaluación de estas actividades, que surgieron a partir de otra propuesta original, nos mostró que las familias están ávidas de participar sólo que muchas veces no saben cómo hacerlo.

La escuela debe estar atenta a dicha necesidad sin tener miedo a la invasión, apostando a la emoción y estando convencida de que un buen vínculo entre ella, la familia y los niños siempre será lo mejor para un buen crecimiento y aprendizaje.

Nunca olvidaremos esta experiencia tan enriquecedora para la comunidad.”

*“No pretendamos lograr todo de un sólo golpe, vayamos eslabonando metas posibles y logrables. Modifiquemos la realidad frustrante, creemos una nueva realidad en base a nuestra acción renovadora. Una actitud constructiva, una predisposición positiva, no anulará los escollos, pero será un excelente comienzo para una gestión enriquecedora.”*

Juan C. Lespada.

# 13.

**PARA CUIDAR A  
NUESTROS HIJOS, ¿HAY  
QUE PEDIRLES PERMISO?**



**LIC. ADRIÁN DALL'ASTA**

Noticias recientes nos indican que el 44% de los adolescentes sufrió alguna forma de violencia digital.

***“¿Cómo podemos los padres y las madres cuidar la vida digital de nuestros hijos sin inmiscuirse en su intimidad?”***

Así comienza una nota en el diario La Nación de hace un tiempo atrás y nuevamente aparece una pregunta que considero casi absurda, este falso pudor de cuidar a nuestros hijos sin que se den cuenta. ¿Desde cuándo cuidar a nuestros hijos tiene que ver con inmiscuirse en su privacidad?

A veces tengo la impresión de que este tipo de cuestionamientos surgen de una enorme confusión con el rol que nos toca ocupar como padres. Si alguien sabe que su hijo o hija está en peligro real, ¿se haría esta pregunta? ¿O simplemente iría en su auxilio?

El sentido común nos indica que saldríamos raudos en su ayuda.

Sin embargo, a la hora de la prevención de conductas de riesgo, estamos llenos de dudas, las que luego se transforman en axiomas ridículos de autoengaño que pretenden disimular nuestra impotencia y falta de autoridad. Un ejemplo claro de esto es el invento del “alcohol controlado” para menores de 18 años en las previas. Cuando un menor de 18 años se junta con amigos no puede tomar alcohol, no puede visitar sitios de riesgo y nosotros debemos saberlo a ciencia cierta para que nuestros hijos no pasen por situaciones que los pongan en peligro. Esto es bastante diferente que pedirles amistad en las redes sociales o seguirlos en Instagram.

“Mi hija fue engañada por un degenerado en internet...” Puede ser, pero pregunto:

*¿cuánto tiempo pasó sin que yo preguntara seriamente sobre las innumerables charlas que mantiene a la madrugada?, ¿cuántas señales fue dejando en el camino?, ¿cuántas veces se levantó de la mesa, dejó de comer con normalidad, comenzó con conductas violentas contra sus hermanos o familiares, trajo malas notas y mala conducta del colegio?*

Los chicos siempre dejan huellas previas a conductas graves o altamente riesgosas. Es muy improbable que se presente una situación de cyber-acoso de un día para el otro, como tampoco un coma alcohólico.

Veamos juntos este dato: “Durante este encuentro se presentó “Los derechos de los chicos en la era digital”, una investigación realizada por Unicef Argentina.

Este informe observa, entre otros datos relevantes, que el 64,4% de los entrevistados navega sin compañía de un adulto y que el 76% aseguró que sus padres no conocen las contraseñas de sus cuentas de redes sociales ni de correo

electrónico, mientras que el 36% aceptó que mintió sobre su edad y que el 25% se contactó con personas que no conocía”

*¿Saben cuál es el principal derecho que tienen nuestros hijos?*

Que sus padres y madres los cuiden y se dejen de hacer los distraídos. Parece que para cuidar a los chicos debemos ser agentes secretos que no irrumpamos en sus vidas, que “no se den cuenta”, que tomen, pero yo los vigilo y les escondo parte de las bebidas que traen a casa. Escuchamos decir “No a la casa que lo invitaron no bajo, no conozco a los padres sino me mata” ¡Excusas!

“Otro dato preocupante es que el 50% de los encuestados (por Unicef Argentina) conoció a una persona en internet y 6 de cada 10 adolescentes que conocieron contactos por redes sociales los han visto personalmente. Los riesgos para niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales no se encuentran asociados a la tecnología como tal, sino a la falta de acompañamiento adulto...”

Me dan vergüenza estos datos y los traduzco: estamos dejando solos a nuestros hijos, estamos dejándolos huérfanos de padres vivos. Este viernes, por ejemplo, salidas, noche, encuentros, redes sociales, *¿qué vamos a hacer?*

De verdad espero que nunca nos dejemos llevar por esta falsa teoría del cuidado sin conflictos, porque es la mejor manera de que no hagamos nada, o peor aún, que creyendo tener todo bajo control nos enteremos de que algo serio nos pasó por encima y lastimó a nuestros hijos, mientras nosotros pedimos permiso.

# 14.



**#MenoresNiUnaGota**

**CUANDO UN MENOR BEBE,  
TODOS SOMOS  
RESPONSABLES**



**FEDERACIÓN ARGENTINA DE  
DESTILADOS Y APERITIVOS**

**Federación Argentina de Destilados y Aperitivos (FADA)**  
**[www.fada-argentina.org.ar/#MenoresNiUnaGota](http://www.fada-argentina.org.ar/#MenoresNiUnaGota)**

**Herramientas de reflexión y prevención**

Hace algunos años ya, que venimos trabajando con la Federación Argentina de Destilados y Aperitivos sobre la importancia de prevenir el consumo de alcohol en menores de edad, llevando adelante la campaña “Menores Ni Una Gota”. Afirmamos una y otra vez que nuestros hijos menores de 18 años no deben consumir alcohol y sabemos las razones por las cuales no tienen que hacerlo.

*“Numerosos estudios (respecto del consumo de alcohol a edades tempranas) han demostrado la aparición de un importante daño inflamatorio cerebral apoyado, además, por el hallazgo de un aumento de la muerte celular en regiones del neocortex, hipocampo y cerebelo, que originarían alteraciones del comportamiento cerebral a largo plazo y que afectarían a los procesos cognitivos y motores.”* **Chicossinalcohol.org.ar**

También afirmamos que cuando un menor bebe todos somos responsables. En esta oportunidad queremos centrarnos en la responsabilidad que tenemos los padres y las madres en la prevención y en el cuidado de la salud integral de nuestros hijos.

*¿Por qué toman nuestros niños y adolescentes?*

Ellos mismos suelen responder que lo hacen para “hacer cosas que no se animarían si estuvieran sobrios” es decir para desinhibirse. Para sentir confianza y seguridad, para probar, celebrar, olvidar las preocupaciones, para imitar a sus amigos, para no quedar fuera del grupo de pares, porque no tienen otra cosa que hacer, porque todos lo hacen.

Estas respuestas denotan la escasa percepción del riesgo y de los daños que el consumo de alcohol produce a edades tempranas. Recordemos que la edad promedio de inicio de consumo de alcohol en la Argentina es entre los 11 y los 12 años.

Muchos de nosotros, padres y madres, podemos correr este mismo riesgo, no tomando verdadera dimensión de los peligros a los que se exponen nuestros hijos.

Circulan mitos en torno al consumo de alcohol y la diversión adolescente, es por eso que nos parece importante aclarar algunos de ellos para tener herramientas de prevención y cuidado de nuestros hijos.

## ¿Mitos o realidad?

### 1. Todo consumo puede ser una adicción

La adicción es un hábito negativo (vicio) instalado en la conducta.

Adicción/ Adicco/ Adictum: Algo que no se sabe qué es, que no puede ser dicho, que es necesario satisfacer de inmediato y que por las “deudas” contraídas nos convierte en esclavos.

“Dicto Romano”: Esclavo. La adicción es una esclavitud.

Una conducta adictiva es un hábito negativo (vicio) que, si bien no es sistemático, ni en la sustancia ni en la conducta, si no es ordenado a tiempo puede derivar en una adicción.

Las previas son un claro ejemplo de esto, hábitos, es decir conductas reiteradas en el tiempo, que pueden ser la llave para una adicción.

La naturalización del consumo, es otro ejemplo. “Todos lo hacen”, “No hace nada tomar un poco, ¿qué puede pasar?”, “Estamos entre amigos”, “Como igual van a tomar que lo hagan en casa.”

Es importante aclarar que las adicciones pasan por etapas. La primera es la experimentación en la cual la persona “ensaya” por curiosidad, sin intención explícita de repetir el consumo.

La segunda es el uso, que consiste en el consumo ocasional. La persona conoce el alcohol y sus efectos y elige los momentos y escenarios más propicios para sentir esos efectos. El consumo todavía es espaciado y poco frecuente. Se suele dar en espacios sociales.

Luego aparece el abuso, que consiste en el consumo habitual con continuidad, por ejemplo, todos los fines de semana. Hay una posición activa frente al consumo.

Por último, aparece la dependencia y se pierde el control sobre la conducta de consumo. La sustancia toma un papel central en la vida y todo gira en torno a ella.

Negar, disimular o no reconocer el problema de consumo solo tiende a potenciarlo con el paso del tiempo.

*¿Hay conductas en mis hijos que llamen mi atención? ¿Qué pasa los fines de semana? ¿Hay previas? ¿Dónde, con quién? ¿Cómo vuelven a casa? Como padres y madres, ¿hemos naturalizado las previas?*

Son algunas preguntas que podemos hacernos para conversar con nuestros hijos y prevenir conductas adictivas en torno al alcohol.

## **2. Puedo controlar el exceso de alcohol, la tengo clara**

Es falsa y peligrosa la premisa de los padres que piensan en “educar” en el consumo de bebidas para que luego lo puedan manejar con moderación. La iniciación debe ser a la edad que corresponda según criterios basados en salud y maduración cognitiva de los jóvenes, siempre mayores a 18 años

El consumo precoz de alcohol daña la salud siempre:

- Está demostrado que altera el desarrollo de células y áreas del cerebro de forma irreversible.
- También aumenta el riesgo de provocar dependencia en la edad adulta.
- Afecta procesos cognitivos, impacta en la memoria y el pensamiento.
- Produce daños en el hígado y otros órganos vitales.
- Hace que el organismo sea más vulnerable a todo tipo de enfermedades.
- Altera el estado de alerta, de coordinación física y el tiempo de reacción.
- Silencia los sentimientos y emociones.

¿Necesitamos más razones para evitar que nuestros hijos consuman bebidas con alcohol antes de los 18 años?

## **3. Una fiesta sin alcohol no es divertida**

Esta es una afirmación que escuchamos muy a menudo. “Si no hay alcohol no viene nadie”, “Si no hay alcohol es aburrido”

Muchas veces los padres funcionamos como “espejo”. Los menores tienden a repetir conductas de sus mayores referentes, si los padres no guardan una conducta responsable respecto a la ingesta de bebidas con alcohol es probable que los menores tiendan a imitarlas. Se pregona con el buen ejemplo.

¿Nos preguntamos y les preguntamos a nuestros hijos para qué toman en una fiesta o antes de una fiesta? Algunas respuestas ya dimos al comenzar este capítulo. ¿Hablamos con ellos de eso? Sin juzgar, ¿Escuchamos? ¿Tenemos una mirada empática? ¿Proponemos alternativas?

Es posible que los chicos se desinhiban, pero las bebidas con alcohol no son un estimulante. Esta idea se basa en la creencia errónea de la relación entre beber alcohol y diversión, culturalmente arraigada.

La expectativa de la fiesta dependerá en gran medida de cuál es el objetivo para ese encuentro.

Les proponemos entonces hacer este ejercicio junto a sus hijos:

*¿Qué otras cosas, además de bebidas con alcohol, tendría que haber en una fiesta?*

*¿Son las bebidas con alcohol las que nos proveen la diversión?*

*¿Cómo nos divertíamos antes de tomar bebidas con alcohol?*

*¿Cómo se divierten las personas que no toman bebidas con alcohol?*

*¿Siempre necesito bebidas con alcohol para “animarme”?*

*¿Qué pasa con mi frustración o satisfacción?*

*¿Qué ejemplo estamos dando los adultos?*

#### **4. Beber solo el fin de semana no hace daño**

Tengamos en cuenta que el organismo no está preparado para consumir alcohol antes de los 18 años.

El daño que provoca el alcohol no depende del día en el que se ingiere, sino principalmente del vínculo que se establece con la sustancia, es decir, la manera en la que cada uno incluye al alcohol en sus actividades, por ejemplo, las que realiza los fines de semana. Asimismo, influyen la cantidad que se ingiere, la frecuencia, la textura física, el peso, la altura y la velocidad, entre otras cosas.

Los daños no solamente son físicos, sino que afectan nuestros vínculos y emociones.

#### **5. Algunas bebidas con alcohol “emborrachan” menos que otras**

Los efectos del alcohol son los mismos con todas las bebidas.

El impacto en el cuerpo del individuo depende siempre de la graduación alcohólica, de la cantidad que se ingiera y de la velocidad en la ingesta.

También dependen del sexo (mujer u hombre), del contexto donde se consume, de las expectativas, del estado de ánimo y de las características psicológicas y corporales de quien lo hace.

#### **A modo de propuesta**

- No dudemos: el consumo en Menores de 18 años debe ser cero #MenoresNiUnaGota.
- No es cierto que “todos toman.” Hablemos con otros padres y madres, compartamos experiencias, pongamos de acuerdo.
- Muchos de nuestros hijos quisieran tener opciones de diversión sin alcohol y los adultos no se las ofrecemos. Trabajemos en conjunto para crear estas alternativas.

- Es muy importante el respeto de los valores educativos que cada familia tiene en sus casas. Si vamos a organizar una reunión en la que participen menores de edad tenemos la obligación de comunicar a los padres si va a haber bebidas con alcohol.
- La función de un padre socialmente responsable es también una obligación cívica por esta razón recomendamos el conocimiento de las leyes que le dan un ordenamiento jurídico a la diversión nocturna y al consumo de bebidas con alcohol tanto en lo privado como en lo público.
- El límite temporal que tienen nuestros hijos (18 años) debe considerarse una preparación para el consumo responsable en su vida adulta.
- Todo lo que hagamos en orden a la prevención y al cuidado de la salud personal y comunitaria de nuestros hijos tendrá una recompensa en su felicidad.

# 15.

## LA MÚSICA EN LA VIDA DE NUESTROS HIJOS



**ALICIA INÉS BERTELLO**

**DIRECTORA CORAL, PROFESORA DE CANTO,  
ARREGLADORA Y LIC. EN PSICOLOGÍA**

## **LA MUSICA COMO HERRAMIENTA EN LA EDUCACIÓN Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE NUESTROS HIJOS**

*“La música es la parte principal de la educación porque se introduce desde el primer momento en el alma del niño y lo familiariza con la belleza y la virtud” (Platón)*

### **I) INTRODUCCIÓN**

Todos sabemos y sentimos que la música es parte importante de nuestra vida y nuestra cultura, y que está presente en muchas situaciones y momentos: reuniones sociales, fiestas, cine y televisión, celebraciones religiosas, en casa, acompañando la vida cotidiana, en momentos de soledad, alegres, tristes, de trabajo, de descanso... También coincidiremos en que tiene influencia en nuestros estados de ánimo, entre otras cosas...

Está demostrado que la música tiene en todos los seres humanos una influencia muy beneficiosa, pero muy especialmente en los niños, que están en plena formación, ya que potencia su desarrollo en múltiples niveles.

En este artículo quiero mostrar por qué y cómo la presencia de la música en la infancia es de vital importancia, no sólo para la adquisición de habilidades específicamente musicales, sino para la formación integral de la persona. Y cómo los padres y madres (y abuelos y tíos, adultos de referencia, educadores) podemos utilizarla como herramienta educativa para acompañar y potenciar su desarrollo.

Muchas son las corrientes y estudios que afirman la importancia de la música en los primeros años de vida. Desde hace mucho tiempo se viene estudiando y destacando la música como un elemento fundamental para el desarrollo del niño. Los expertos aseguran que la música propicia un favorable crecimiento en los niños y niñas, ya que desarrolla diferentes habilidades.

La experiencia sensorial que proporciona la música enriquece la vida del niño y le da equilibrio emocional, psicofisiológico y social; incluso, según algunos investigadores, la falta de esos estímulos puede generar déficit en el desarrollo de la inteligencia y de la conducta psíquica y biológica. Todo esto hace que sea imprescindible que la música rodee al niño cuanto antes, porque cuanto más temprana es la estimulación, mejor se satisfacen las necesidades primarias de descubrir y crear sonidos, ritmos y movimientos, y más se verán beneficiados por la influencia positiva de la experiencia musical.

Los ritmos, las voces y los sonidos ayudan a crear conexiones y a despertar sentimientos en el individuo, independientemente de la edad que tenga. Además de entretener y divertir, los beneficios de la música en los niños y niñas puede marcar la diferencia en la formación, educación y desarrollo de sus habilidades.

## **II) BENEFICIOS DE LA MÚSICA PARA EL DESARROLLO INFANTIL**

En las últimas décadas la comunidad científica estudió con gran interés los efectos beneficiosos de la música en los niños y su desarrollo. Las investigaciones que se han referido al efecto de la música sobre el cerebro infantil, coinciden en que ésta afecta más áreas que cualquier otro estímulo humano.

La música les ayuda a desarrollar sus capacidades intelectuales, sociales y personales mientras se divierten.

Se ha comprobado que la exposición desde recién nacidos a la música y su desarrollo musical según van creciendo tiene incontables efectos positivos en los niños. Vamos a repasarlos agrupados en los diferentes aspectos de la persona humana:

### **a) ASPECTO INTELECTUAL Y COGNITIVO**

Está comprobado que la música influye en el cerebro y el desarrollo personal de quienes tienen un contacto directo y frecuente con ella. Diversos estudios demuestran la importancia de la música como ayuda para el crecimiento intelectual, ya que genera gran cantidad de actividad neuronal. Como ya dijimos, es el estímulo humano que más partes del cerebro activa, influyendo en el conocimiento y el desarrollo de destrezas y capacidades intelectuales.

- **Contribuye al desarrollo cognitivo.**
  - La música permite al niño ordenar y organizar sus esquemas mentales, desarrollándose a la vez la inteligencia general y la musical, a medida que el niño interactúa con la música.
  - Mejora su capacidad de aprendizaje en matemáticas: la percepción de los patrones rítmicos aumenta la habilidad para resolver problemas matemáticos y de lógica y los razonamientos complejos.
  - Potencia las capacidades cognitivas contribuyendo a desarrollar los sentidos, los cuales son los receptores de la información.

- Potencia la capacidad de atención y de concentración. Escuchar música les hace que centren su atención en los diferentes sonidos, tonos, melodías o letras de las canciones, potenciando su concentración.
- Estimula la memoria en general y la memoria auditiva en particular: provoca la evocación de recuerdos e imágenes con lo cual se enriquece el intelecto. Los niños aprenden a recordar y reproducir lo escuchado potenciando su memoria mientras se divierten cantando.
- Estimula el análisis, la síntesis y el razonamiento.

- **Favorece el aprendizaje**

- La música fomenta un aprendizaje más rápido, sobre todo en la fase de alfabetización.
- Conduce a un buen estado de ánimo, propiciador de un mejor rendimiento a corto plazo.
- Produce cambios en varias áreas del cerebro, tiene un efecto positivo en la comunicación y el intercambio entre los dos hemisferios del cerebro, todo lo cual es favorecedor del aprendizaje.
- La música en la escuela mejora el aprendizaje de diversas asignaturas como lengua, lectura, idiomas o matemáticas.
- Es un elemento motivacional importante para el aprendizaje.

- **Refuerza, potencia y perfecciona el lenguaje**

- Estimula y agiliza la alfabetización.
- Favorece la coordinación entre pensamiento y palabra.
- Introduce a los sonidos y significados de las palabras: a través de las canciones infantiles, en las que las sílabas son rimadas y repetitivas, y acompañadas de gestos.
- Enriquece el vocabulario: las letras de nuevas canciones aportan palabras y sonidos nuevos que se incorporan.
- Propicia aprender a comunicar de otra manera los sentimientos
- Facilita el aprendizaje de otros idiomas.
- Mejora la fluidez de expresión: tanto hablada como corporal, esta se desarrolla al cantar y bailar. El ritmo ayuda a reproducir frases complejas que de otro modo no utilizaría. El baile le aporta la capacidad de expresarse con el cuerpo y tocar un instrumento añade una nueva forma de comunicación.

- **Fomenta y potencia la creatividad**

- Estimula el área derecha del cerebro, especializada en sentimientos y habilidades especiales visuales y sonoras, mejorando la capacidad para

cualquier otra actividad artística; aporta al niño otra visión de la realidad y le permite conocerla.

- Estimula la imaginación del niño: actuando sobre la región creativa y la región motivadora del cerebro, desarrolla su mundo interior haciéndole vivir experiencias y emociones que enriquecen su mente.
- Desarrolla la capacidad creadora, a través de la improvisación, mediante la libertad que proporciona el mundo sonoro.
- Favorece el desarrollo de la originalidad, ya que ofrece al niño múltiples y diferentes formas de expresión.
- Desarrolla el sentido crítico.

## **b) ASPECTO PSICOFÍSICO**

- **Desarrolla la psicomotricidad:**
  - Contribuye a la conciencia progresiva del esquema corporal y a forjarse una imagen más ajustada de sí mismo.
  - La música contribuye a desarrollar la parte locomotora del cerebro. Al combinarse con el baile, estimula los sentidos, el equilibrio y el desarrollo muscular y optimiza la coordinación.
  - Desarrolla el sentido del ritmo, del espacio, del tiempo y su posición respecto a los demás: al bailar adaptando sus movimientos a los ritmos, el niño adquiere mayor coordinación, fuerza muscular y sentido espacial. Le ayuda a aprender a moverse y a ser consciente del espacio que le rodea.
  - Contribuye al control del propio cuerpo, al adaptar su movimiento corporal a los ritmos de diferentes melodías.
  - Tocar música potencia las habilidades motrices: el contacto con instrumentos musicales ayuda a desarrollar la motricidad fina, y la coordinación motriz, manual y ocular.
- **Facilita y estimula la expresión corporal**
  - Desarrolla y permite descubrir las posibilidades de movimiento y sonoras del propio cuerpo, encontrando una nueva forma de expresarse a través de él.
  - Hace que se sientan seguros al utilizar su cuerpo como recurso para expresar ritmos y estilos musicales diferentes.
  - A través de la música los niños expresan sus sensaciones utilizando su cuerpo, sin detenerse a pensar en qué están haciendo. Simplemente dejan florecer sus emociones y lo que la música les hace sentir. Parten de

la música para expresar libremente qué sienten, cómo son, y qué pueden generar los sonidos armoniosos en ellos.

- **Otros beneficios físicos:**

- Mejora el estado físico: invitando al movimiento, aumenta el rendimiento físico.
- Facilita el sueño y reduce el estrés.
- Mejora la percepción auditiva: al percibir y diferenciar los diferentes sonidos y melodías el tímpano se educa y madura, mejorando su sistema auditivo.
- Mejora la salud, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- Alivia el dolor y el estrés: ayudando a coordinar la respiración y los latidos del corazón, consigue calmar y relajar. Escuchar melodías tranquilas y alegres ayuda para la recuperación tanto física como mental.
- El canto, en particular, ejercita el control de la respiración y la emisión vocal.

### **c) ASPECTO EMOCIONAL**

La música es emoción y las emociones son los pilares básicos sobre los que forjamos nuestra personalidad, y acompañan todo lo que hacemos.

- **Contribuye al desarrollo emocional**

- La música es un medio que transmite emociones, sentimientos, nos evoca a experiencias pasadas o nos lleva a imaginar otras posibles.
- Brinda un medio de expresión de cualquier sentimiento o emoción. Por medio de un instrumento musical, de una canción o de un baile, se puede canalizar la energía y los sentimientos, facilita que puedan expresarse mejor, provee de un código de comunicación.
- Despierta, estimula y desarrolla emociones y sentimientos: tanto las emociones como la música están ubicadas en el cortex-prefrontal, por lo que la música puede provocar todo tipo de sentimientos y estados emocionales.
- Estimula el desarrollo de la **inteligencia emocional**, que maneja las emociones y su expresión, y permite la comprensión de los sentimientos propios y ajenos.

- **Otros beneficios psicológicos:**

- **Fortalece la autoestima** y la auto confianza: ser capaces de tocar o cantar una melodía o bailar una coreografía los hará sentir seguros de sí mismos.

- **Aumenta la seguridad emocional:** al brindar un entorno en el que sentirse comprendidos y compartir, en un ambiente de colaboración, respeto y alegría.
- **Puede modificar el estado de ánimo:** por su impacto en las emociones puede activar o relajar, mejorar el ánimo, y aliviar el estrés, el miedo y la tristeza. El poder de evocación de la música hace que al escuchar canciones alegres los niños y niñas mejoren su estado de ánimo y se sientan más felices.
- **Fomenta el control de las emociones:** La música ayuda a coordinar la respiración y a relajar el pulso, ayudando a que se relajen y aprendan a controlar sus emociones.

#### **d) ASPECTO SOCIAL**

- **Mejora el desarrollo social del niño**

- Promueve y aumenta la sociabilidad: la música tiene el don de acercar a las personas. Da la oportunidad de interactuar con otros niños y con adultos: bailar o cantar en grupo, o el simple hecho de conocer la misma canción hace que los niños puedan conocer a más gente y divertirse juntos. Tocar música en un grupo u orquesta o participar en una escuela de música hace que aprenda a integrarse en el grupo, a prestar atención a los demás y a escucharlos.
- El niño que vive en contacto con la música aprende a convivir de mejor manera con otros, estableciendo una comunicación más armoniosa.
- La actividad musical en grupo puede ayudar a perder la timidez, lo cual ayuda a socializar.
- Favorece el fortalecimiento de los vínculos y la capacidad de escuchar al otro.
- Ejercita la capacidad de comunicar las ideas con fluidez.

- **Fortalece el trabajo cooperativo**

- Propicia el trabajo en equipo.
- Ayuda a tolerar los errores de otros.
- Fomenta el respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- Promueve la solidaridad.
- Induce a estar más abierto a la crítica.
- Contribuye al establecimiento de pautas de adaptación social.

### e) ASPECTO ESPIRITUAL

- Desarrolla la sensibilidad ante los valores estéticos, de la música en particular y el arte en general.
- Favorece la valorización de otras culturas y razas a través de su música.
- Promueve valores tales como: el orden, el respeto por el otro y por la autoridad, la responsabilidad, el compañerismo, la valoración del esfuerzo propio y ajeno, la importancia de ser perseverantes.
- Despierta el deseo de auto-superación.
- Alienta el contacto con la belleza y su búsqueda.
- Conecta con la trascendencia.

### f) OTROS BENEFICIOS:

- **Ayuda a establecer rutinas**, sentando así las bases de una futura disciplina creando asociaciones entre la música y determinadas actividades.
- Contribuye al **desarrollo de la estética** y el buen gusto.

Como se puede apreciar, el impacto que tiene la música en la infancia es altamente positivo. ¡Tenemos en nuestras manos una herramienta muy valiosa para potenciar su crecimiento!

Para saber cómo podemos utilizarla, nos servirá conocer un poco cómo va evolucionando la relación entre la música y el niño, el desarrollo de las habilidades musicales y la influencia de la música en las distintas etapas:

### **III) LA MÚSICA EN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO**

- Etapa de gestación

Los niños están en contacto incluso antes de nacer con la música, con los sonidos del ambiente que lo rodea, de la madre, el padre. Esto es posible porque el oído es el primer órgano sensorial que se desarrolla dentro del útero, pudiendo discriminar sonidos tanto provenientes de la madre (latido cardíaco, relajación), como sonidos exteriores (ruidos, música), y creando un mundo sonoro. Por eso, la educación musical ya se inicia en el seno materno si la madre canta o escucha música. Las melodías suaves le permiten desarrollar sus habilidades emocionales y de expresión.

- Etapa de 0 a 6 años

Ya nacido, es a través de los sentidos y las sensaciones como el niño comienza a interactuar y a desarrollar su pensamiento, y a través de la música puede

descubrir y aprender.

- **0 a 1 año:** Cuando el bebé nace, su aparato auditivo es el que más desarrollado se encuentra, captando todos los sonidos que se producen a su alrededor. Desde el nacimiento el bebé reacciona a cualquier estímulo sonoro modificando su estado de reposo. Especialmente le atraen los sonidos suaves, dulces, calmantes. Alrededor de los cuatro meses, el niño comienza a añadir consonantes a su voz (ba, ga), y progresivamente sonidos juguetones, para llegar alrededor de los seis meses a las sílabas encadenadas (da, ga, da, ba, ga, ba, da), denominado balbuceo. Repite esa serie de sonidos ya que le produce disfrute y placer. Del cuarto mes al octavo es capaz de distinguir el lenguaje de otros sonidos y reacciona positivamente al escuchar sonidos nuevos; a los seis meses, puede reconocer canciones, reconoce la melodía de una canción mucho antes de entender las palabras. A partir de los ocho meses se produce una reacción importante hacia la música, siendo capaz el bebé de expresar lo que siente cuando escucha música, moviéndose, agitando los brazos, saltando, tocando las palmas; y también muestra interés por tirar objetos al suelo y escuchar el sonido que produce al caer.

- **1 a 2 años:** Las primeras habilidades o destrezas que despiertan son las relacionadas con el ritmo. La escucha musical suele estar acompañada de movimiento. Ya es capaz de coordinar y adecuar sus movimientos a la música. En esta edad aparece el canto silábico espontáneo, mediante canturreos o balbuceos, tararean y cantan de manera desafinada. También comienzan a manipular elementos sonoros para acompañar sus vocalizaciones.

El niño de 0 a 2 años está centrado en su propio cuerpo, descubriendo y experimentando todo a través de él. Se debe destacar la importancia de la manipulación en estas edades, aspecto muy presente en la música, comprobando y experimentando su cuerpo como objeto sonoro, así como los elementos que le rodean. Es a través de esa experimentación como el niño se va acercando a la música.

- **2 a 3 años:** Hay mayor madurez muscular y de coordinación psicomotriz, y el sentido rítmico se enriquece, la respuesta motriz, que se hace más acorde al ritmo y carácter de la música que se escucha, y ambas comienzan a tener un carácter diferencial y selectivo ante la estimulación musical: salta, dobla las rodillas, se balancea, golpea el suelo con los pies, etc. También hay un avance lingüístico, comienza el habla, y de la memoria, por lo que puede reproducir frases de canciones, aunque con entonación poco exacta. Le atraen las canciones con letras pegadizas, que incitan al movimiento, al baile y al juego. Las canciones aparecen como elementos auxiliares en sus juegos. Por otro lado, sabe distinguir la música del ruido. La música es algo que le llama la atención y le gusta, y muestra gran interés por los instrumentos musicales.

- **3 a 4 años:** Sus movimientos son más variados y coordinados, simulando pasos de danza. Es capaz de tener mayor control sobre su cuerpo (sobre todo de las extremidades inferiores), puede seguir el ritmo llevándolo con alguna parte de su cuerpo (por ejemplo, golpeando con la mano en la pierna). Ya puede reproducir pequeñas canciones (aunque todavía desentone) y muestra gran interés por los instrumentos de percusión. Lo que más se intensifica en esta etapa son los juegos cantados imaginativos. El canto espontáneo tiene influencia de las canciones escuchadas, en dos formas: versiones enriquecidas de canciones del entorno, o canciones espontáneas con “prestamos” del repertorio escuchado.

- **4 a 5 años:** Hay mayor control psicomotriz y de sincronización del movimiento con el ritmo musical: puede palmear, bailar, etc., y es capaz de utilizar su propio cuerpo para expresar sentimientos y emociones. Pero pueden preferir escuchar música atentamente más que moverse en respuesta a ella. También tiene mayor control vocal, puede retener y reproducir melodías, y ya puede entonar con más exactitud de afinación. Disfruta con la música y con las canciones gestualizadas, e inventa pequeñas canciones y juegos vocálicos. Es capaz de diferenciar ritmos rápidos de ritmos lentos, pero confunde la intensidad con la velocidad; es también característico de esta edad el gusto por la exploración de objetos sonoros.

El juego simbólico y de simulación es fundamental en este período, y la música, con sus cantos y juegos, es parte importante del mismo.

- **5 a 6 años:** Sigue el desarrollo de las habilidades psicomotrices, su desarrollo motor está muy avanzado, le permite coordinar sus movimientos y sincronizarlos con el ritmo de la música. Progresa en el canto afinado, puede cantar melodías cortas. Algunos niños son capaces de crear pequeñas canciones sencillas; suelen “componer” sus propias canciones adaptando textos propios y elementos melódicos y rítmicos de la música que escuchan (es importante la influencia del material sonoro que se les presenta). Es capaz, también, de discriminar mejor los sonidos agudos que los graves. Sigue estando presente el interés y gusto por la música, y en esta etapa el niño cuenta con una mayor atención y concentración.

La música durante todas estas etapas es fuente de aprendizaje, gozo y expresión para los niños. En este lapso donde sus habilidades y capacidades comienzan a prosperar, lo mismo que la expresión de sus emociones, es el mejor momento para apoyarlos a través de la música.

Durante esta fase comienza el desarrollo más importante para ellos: físico, emocional, social y cognitivo. Y la música les permite adaptarse a su entorno y adquirir los aprendizajes necesarios para potenciar sus habilidades y capacidades.

- De los 7 años en adelante

Ya desde este punto, los niños toman la música tanto para recrearse como para educarse. Por lo que comienzan a establecer sus propios gustos musicales y a orientarse más por un ritmo o estilo particular.

En esta fase, los niños continúan con su crecimiento y desarrollo. Por eso, la inclusión de la música sigue siendo importante tanto a nivel educativo como a nivel recreativo.

## **VI) HERRAMIENTAS para la ESTIMULACIÓN E INICIACIÓN MUSICAL**

### **¿Cómo acercar la música a los niños y las niñas?**

La iniciación musical puede empezar en el hogar. Acercar la música a los niños es algo muy sencillo de realizar, realmente efectivo, y disfrutable por toda la familia.

Desde el nacimiento, los padres instintivamente usamos la música para calmar a los niños, para expresar amor y alegría, y para participar e interactuar. Podemos utilizar estos instintos naturales en forma consciente para aprovechar, estimular y potenciar el efecto beneficioso que ya vimos que la música tiene en su desarrollo integral. ¿Cómo hacerlo? Aquí van algunos conceptos, ideas, y sugerencias, para tener como herramientas.

### **¿Qué hacer con los bebés?**

- Desde la gestación podemos iniciar al bebé en la música y usarla para potenciar su desarrollo: la mejor estimulación es el canto, especialmente de la mamá, pero también de otras personas significativas que le canten a la panza, y la exposición a la música, colocándoles melodías suaves que ayudan a estimular su audición.
- Una de las fuentes de estimulación temprana para el bebé, una vez nacido, es la que le proporciona el adulto a través de la voz humana: empleando el “baby talk” y las “canciones de cuna”.

El “**baby talk**” es un término que “se refiere a la modificación adaptativa del habla que los adultos próximos al niño (madre, padre, educadores...), utilizan para dirigirse al bebé. El bebé responde y actúa en consonancia a la entonación, ritmo, intensidad, expresión de los sonidos. Produce en él una gran estimulación auditiva, la cual va a ser la base para sus primeros intentos de vocalización. Los primeros contactos del bebé con el mundo son a través de los sonidos y los sentidos, y no todos los sentidos tienen la misma importancia,

ninguno como la voz de su madre. No importa si canta bien o mal, lo importante es que canta y comunica con la voz.

Las **canciones de cuna**, por su parte, proporcionan al bebé bienestar, relajación, estrechan el vínculo de la madre-padre con el hijo/a, siendo una actividad en la que los dos están conectados (voz-escucha). El bebé reacciona ante estos sonidos, produciendo respuestas y cambios según los sonidos que se emitan. Por medio de la canción de cuna llegan al bebé los elementos musicales tales como compás, ritmo, sonoridad, contornos melódicos ascendentes o descendentes, etc. Sus características son el ritmo lento, sin cambios bruscos y melodías sencillas en las que no es necesario entonar con letra, sino sólo con los sonidos. De esta forma, los padres acercan al bebé a la música y desarrollan su capacidad auditiva.

Otra forma de hacerlos sentir y disfrutar la música y el movimiento al que invita, que también nos suelen salir de forma instintiva, es bailar con el bebé en brazos mientras suena una música o le cantamos.

También podemos hacerlo con el bebé sentado en nuestra falda o acostado boca arriba y moviendo sus brazos y piernas, haciéndolo “bailar”.

Cuando cantamos al bebé, se puede dar palmadas en sus manos o enseñarle cómo puede dar él también palmadas. Esto le ayudará a aprender los ritmos y la cadencia de la música. Con el juego va aprendiendo que la música es una fuente de diversión.

La música de fondo tranquila puede ser relajante para los bebés, especialmente a la hora de dormir.

### **¿Qué hacer con los niños?**

Existen tantas actividades que favorecen el conocimiento musical en la infancia como nos pueden ofrecer la imaginación y la creatividad.

Toda la actividad del niño de esta edad se basa en el juego y la acción motriz. Por eso es importante que la experiencia musical se dé en forma de juego, con las características que le son propias: espontaneidad, proporcionar placer, tener un fin en sí mismo.

Despertará el interés en la música si es juego, entretenimiento, diversión, si es una forma de relacionarse con el entorno significativo, con sus padres y familia, si es un desafío a sus capacidades, si tiene una recompensa afectiva, en síntesis, si es placentera, atractiva, disfrutable.

- La **canción** es la principal actividad musical y recurso más valioso en la etapa infantil. Además de los beneficios que ya vimos que aportan al desarrollo, tienen un efecto afectivo-emocional importante al ser compartidas por padres e hijos. Cuando cantamos con nuestros hijos producimos una asociación duradera, para toda la vida: las emociones

fijan la música y la música fijará las emociones, creando un recuerdo duradero.

Cuando son muy pequeños, serán cantos breves, coplas, frases de canciones. Luego, las canciones infantiles. Aunque al principio es posible que tu hijo no comprenda las palabras de una canción, desarrollará esa comprensión de forma sencilla y divertida, que es una de las mejores formas de aprendizaje. A través de las canciones infantiles aprenderá nuevas palabras y nuevos conceptos. La clave de la música para niños pequeños es la repetición. Podemos acompañar con gestos que vayan ilustrando la canción. Las canciones “tontas” los divierten.

Cuando crecen un poco, jugar a cambiar las letras de las canciones, cantar una canción conocida e insertar una palabra tonta en el lugar de la palabra correcta, o a omitir una palabra y reemplazarla por un gesto corporal, etc. Más cerca de los 5, inventar canciones. No es ideal que los niños escuchen mucha música pop tratando de cantar con esas canciones, ya que los y las cantantes suelen ser adultos y el tono en el que cantan no es el adecuado para los niños (suelo encontrarme a menudo con niños y niñas con el tono de voz muy descendido, y no agudito como es normal hasta la adolescencia, lo que les dificulta el canto y la entonación correcta). La música hecha para niños (la buena) no suele tener ese inconveniente.

- Otra forma de trabajar el **desarrollo de la voz** es jugando con “vocalizaciones locas”, para arriba y para abajo, haciendo diferentes sonidos, dejando que la voz juegue y explore sus posibilidades. También jugar a imitar animales, sonidos del ambiente (viento, lluvia, un tren, bocinas)
- Para el **desarrollo de la percepción auditiva**, podemos proponer la escucha de esos mismos sonidos ambientales que luego jugaremos imitar, llamar la atención sobre ellos. ¿Escuchaste el pajarito? ¿Cómo hacía? ¡Y eso qué fue? ¡Un tren!, etc. Aunque no sepan las palabras, jugamos a escuchar, registrar e imitar sonidos, y van asociando palabras también.
- Al canto y la escucha musical es importante sumar el **movimiento, actividades con el cuerpo**: movimientos naturales de locomoción, tales como caminar, saltar, girar, correr, y por supuesto, bailar. A los niños pequeños les encanta bailar y moverse con la música.
- Invitarlos a que reproduzcan o acompañen los ritmos aplaudiendo o golpeando objetos.
- También **utilizar el cuerpo como instrumento**, con la percusión corporal, chocar palmas, palmear sobre el pecho, sobre las piernas.
- **Promover el contacto con diferentes fuentes sonoras**, a través de materiales diversos. Cualquier objeto es una fuente sonora en potencia. Podemos ofrecer desde muy pequeños diferentes materiales para que les “saquen” sonido: papeles de diferente tipo, un frasco cerrado con algo

adentro que suena al sacudirlo, una superficie rugosa que se pueda raspar con otro objeto, diferentes materiales (madera, metal, plástico) que al golpearlos o chocarlos suenan diferente. ¡Siempre cuidando que sean objetos y materiales seguros para el niño! Los juguetes de goma que al apretarlos hacen un silbido... ¡todo sirve!

- También, progresivamente, **fomentar el contacto con los instrumentos musicales**, principalmente de percusión. Hay en las casas de música instrumentos de este tipo especialmente diseñados para los chicos, pero no hace falta gastar mucho en comprar instrumentos, puede bastar con los que tenemos a mano y un poco de creatividad. Mi hijo con 5 años se armaba su propia batería con cacerolas, tapas de ollas, cucharones y cucharas de la cocina. Eso sí: ¡hay que armarse de paciencia y tomárselo con soda!

Si hay en la casa (o en la casa de alguien cercano) instrumentos como un piano o una guitarra, dejarles tomar contacto supervisado con ellos, que puedan tocarlos y ver cómo producen sonido con ellos. ¡Eso los fascina! Además de escuchar a alguien que los ejecute.

Si se puede considerar la compra de un instrumento, la guitarra, el piano y el violín son las mejores opciones a partir de los 5 años

- Una actividad muy buena es **fabricar nuestros propios instrumentos caseros** con materiales de reciclaje, que además de entusiasmarlos, los educa en el cuidado del medio ambiente, favoreciendo la conciencia de reutilizar objetos con nuevas finalidades.

### **Algunos instrumentos musicales que podríamos fabricar en casa son:**

\*Maracas: se realiza metiendo semillas, lentejas, arroz, dentro de un envase al que después podamos cerrar bien sellado, con su propia tapa o con cinta adhesiva, como una botella de plástico, un envase de yogur con tapa, una lata de gaseosa, etc.

\*Castañuelas: podemos imitar unas castañuelas uniendo dos cucharas de plástico o de metal por la punta del mango con cinta adhesiva, y las hacemos sonar chocándolas.

\* Sonajas: con llaves viejas o tapitas que se puedan agujerear, pasándoles un hilo o piolín, cortados a la misma altura y unidos en el otro extremo, haciéndole un hueco para introducir los dedos de la mano para agitarlo, y hacer que se entrechoquen para sonar.

\*Triángulo: golpeando un objeto metálico con otro más fino, como por ejemplo una varita de metal contra una herradura.

\*Tambor: A una lata de duraznos le adosamos en la abertura un globo recortado, bien tensado y sujeto alrededor de la boca de la lata con cinta, luego

lo podemos decorar por fuera rodeándolo todo con hilo sisal y pegándole elementos decorativos de cualquier tipo (formas recortadas en papel glasé, trozos de lana, punta de lápiz, trozos de tela, etc). Lo hacemos sonar golpeando suavemente con algún palito o cuchara.

Este mismo instrumento lo podemos hacer sonar de otra forma, pellizcando el globo tensado, tirando hacia afuera y soltándolo.

Como éstos, puede haber otros, sólo hay que observar instrumentos reales e imaginar cómo imitarlos, dejar volar la creatividad y explorar materiales.

### **Algunas actividades para relacionar sonidos, parámetros musicales y movimiento:**

- Danzar libremente por el lugar acompañados por el sonido de unas maracas.
- Correr o ir muy despacio hasta incluso pararnos a modo de estatua, siguiendo la velocidad de los golpes de una pandereta.
- Jugar a hacer ritmo con el cuerpo. La idea es proponer distintos ritmos con las palmas, los pies y la boca e interpretarlos posteriormente. Una variante es que uno los vaya proponiendo y el niño lo imita, luego incentivarlo a que proponga él y nosotros lo imitaremos. Otra variante sería realizar, en vez de ritmos, todos los sonidos que podamos con nuestro propio cuerpo: con los dedos, la lengua, los dientes y dejar que sean ellos quienes aporten nuevas ideas.
- Realizar un cuento sonoro, con una historia conocida o guión inventado (más divertido, lo armamos juntos, propiciamos que el niño sea el que proponga personajes, acción, etc.), en el que introduciremos elementos con sonido a representar con instrumentos u objetos, como, por ejemplo lluvia (agitar de maracas, o roce de papeles), truenos (golpes de pandereta o de cualquier objeto percutivo), campanas (triángulo o cualquier elemento de metal)...y todas las demás posibilidades que nos ofrece la imaginación.
- Un aspecto muy importante de la educación musical es la audición musical: escuchar música. Es importante que sea variada y de calidad, no sólo la música de moda.

¿Qué tipo de música se recomienda para esta edad? En general, se recomiendan canciones de letras sencillas y repetitivas que incluyan onomatopeyas y canciones infantiles para bailar. Sin embargo, no se les debe limitar a escuchar exclusivamente canciones de cuna, porque también tienen capacidad para disfrutar y recordar música clásica, está comprobado que los bebés y los niños son muy receptivos a música clásica de fácil estructura y de corta duración. Escuchar distintos tipos de música, les ayudará a aprenderla, a reconocerla y a disfrutarla.

- Es altamente recomendable exponer al niño a experiencias musicales en vivo, como asistir a un concierto donde puedan “ver” a los instrumentos y a los músicos, además de escucharlos. Aunque pensemos que les puede aburrir, en general les resulta fascinante. Lo mismo con presentaciones de coros, teatro musical, ballet. Si no se puede asistir es bueno verlos de vez en cuando por televisión.
- Por último, no hay nada como tener la experiencia directa de hacer música en grupo: participar de una orquesta infantil, si toca o está aprendiendo un instrumento, o de un coro infantil. ¡Más fácil porque todos tenemos a mano el instrumento de la voz! Esas actividades grupales son de las experiencias más completas en cuanto a educación musical y formativas como personas; brindan a los niños un espacio de experiencia musical y expresiva compartida, a través del canto o ejecución instrumental y el desarrollo de las habilidades musicales, integrando el cuerpo y promoviendo el intercambio, dentro de un marco de trabajo grupal y lúdico. Proporciona mucha satisfacción y alegría. Si se puede conseguir un lugar donde hacerlo no muy lejos de casa, y nuestro hijo está dispuesto, no hay que dudar. El esfuerzo de llevarlo y traerlo bien vale la pena.

En casa, la música puede convertirse en parte de nuestras culturas familiares, una parte natural de nuestras experiencias diarias. Podemos acompañar determinadas tareas o momentos del día con diferentes tipos de música, creando una rutina que acompañe diferentes hábitos o situaciones. Y podemos regalarnos momentos lúdicos familiares bailando juntos al son de diferentes músicas.

## **V) A MODO DE CIERRE**

La música es prácticamente indispensable en nuestras vidas. Es un medio de expresión universal que tiene muchos efectos positivos en el ser humano, especialmente durante sus primeros años. Desde que nacemos, afecta a nuestro cerebro y, durante los primeros pasos en la vida, ayuda a nuestro desarrollo cognitivo, del lenguaje, físico, emocional, social y espiritual, y también ayuda a que el cuerpo y la mente trabajen juntos.

Ya vimos que los beneficios son muchos y muy variados. A ellos se puede sumar el hecho de que también afectan hasta la edad adulta, por lo que se puede ver lo importante que es la música en el ambiente infantil.

En este artículo intenté mostrar cómo la música es una herramienta de aprendizaje, expresión y comunicación que potencia y estimula el desarrollo

integral del niño, al actuar sobre todas las áreas del desarrollo, y proponer aplicarla y mantenerla como estímulo a largo plazo durante la crianza de los niños, a fin de aprovechar todos sus beneficios.

Se trata de despertar habilidades y destrezas musicales que vayan conformando el pensamiento y la experiencia musical de los niños, permitiéndoles sensibilizarse con el mundo de los sonidos y disfrutar de él.

Conociendo sus efectos positivos, podemos ser conscientes de la repercusión que tiene en la educación de nuestros hijos y nos aseguraremos de rodearlo de un ambiente que favorezca su desarrollo, ayudado por esta herramienta tan eficaz. Y la familia toda se verá beneficiada: la música es un refuerzo positivo poderoso para todos.

*“La música da alma al universo, alas a la mente, vuelos a la imaginación, consuelo a la tristeza y vida y alegría a todas las cosas” (Platón)*

.....

## **BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES**

- Alonso, Juan Manuel. *Cómo despertar el interés del niño por la música*
- Abreu, José Antonio. *Tocar y Luchar*
- Aguilar, Ma. Del Carmen. *El taller coral*
- Ayudaenacción.org. *Beneficios de la música en los niños.*
- AUCA projectes educatius. *Los beneficios de la música en los niños.*
- Bayard educación, revistas. *La importancia de la música para los niños.*
- Caraballo Folgado, Alba. Guía Infantil. *Beneficios de la música en el desarrollo del niño*
- Filomusica.com revista de música. N°88, junio-septiembre 2008. *Cómo trabajar la música en educación infantil.*
- Gabutti, Agustín. Cuaderno Rojo. *La importancia de la música en el desarrollo de los niños*
- ProcionMusical.es. *Los beneficios de la música en el cerebro.*
- Sarget, Ma. De los Angeles. *La música en la educación infantil: estrategias cognitivo-musicales*
- Sirera Conca, Marian. RED CENIT Valencia. *El poder de la música en el desarrollo infantil*
- Red “Música, maestro”, Pearson, España. *Diez beneficios de la música en los niños.*

# 16.



**SUPERARSE ES GANAR**



**SEBASTIÁN ARMENAUT**  
**ULTRAMARATONISTA SOLIDARIO**

¡Hola! Soy Sebas Armenault, una persona común y corriente como vos.

Me apodaron *el Ultra Maratonista solidario*, ya que cada km. que corro, se transforma en ayuda, donaciones a entidades carenciadas: hospitales, geriátricos, colegios y merenderos. Gracias al acompañamiento de empresas, que me apoyan por un mensaje “**Superarse es Ganar**” y no por un resultado, ya que, en cada carrera, aventura y desafío, siempre finalizo entre los últimos.

Mi familia es el pilar de mi vida, mamá italiana, llegó al país con sólo 11 años, maestra fundadora del Colegio Centro Cultural Italiano, fue su único trabajo. Cincuenta y un años dedicados a transmitir, enseñar y difundir su lengua, su cultura y su idiosincrasia. Papá, argentino, trabajó treinta y cuatro años en Ford Argentina, también su único trabajo. Algo impensado para los días de hoy, toda una vida trabajando en el mismo lugar.

*Te pregunto, ¿Qué creés que me enseñaron,  
que me transmitieron y me mostraron?*

Que el gran desafío de la vida es encontrar **tu lugar en el mundo, tu para qué, tu propósito**. Y cuando lo encontrás nada ni nadie, te detiene, junto a la felicidad de hacer todos los días lo que te apasiona, lo que realmente te gusta, te llena.

Somos cuatro hermanos varones, los cuatro jugamos al rugby. Tres fueron muy buenos jugadores, jugaron en la primera división de mi club Banco Nación, seleccionados, viajaron por todo el mundo, pero había uno que era el pata dura, *¿sabes quién es de los cuatro? ¿Te imaginas? Acá está el pata dura.*

Veinticinco años en el rugby y no jugué ni en la intermedia. Pero jugué, porque me divertía, porque hice muchos amigos, porque el rugby me dió valores como el respeto por el contrario y por el referee. En el rugby decimos jugamos con, en vez de decir contra, aprendés el valor de ser parte de un equipo y algo maravilloso, es el tercer tiempo, donde después de haber competido, podés compartir una charla con quien jugaste. Ojalá algún día lo incorporen, desde chicos, a todos los deportes.

Dejé de jugar al rugby, nacieron mis hijas. Todos los que tenemos hijos sabemos, que cuando llegan, nos cambian las prioridades y los tiempos. Pero necesitaba hacer deporte y un amigo de toda la vida me invita a correr a los bosques de Palermo. La verdad, nunca me gustó mucho correr, entrenar, yo siempre disfruté mucho el partido, pero entrenar...

Así fue que con cuarenta años hice mis primeros dos kilómetros. Casi me muero, terminé sin aire, agotado, me dolía mucho el vaso, pero sentí desde adentro que me había superado a mí mismo, y pensé, si hoy hice dos kilómetros, porque no hacer tres o cuatro. Y así comienza esta historia.

Me anoté en carreras de 5km., 8km., 10 Km. y descubrí que mi **GANAR** era hacer cada vez más kilómetros, en definitiva, superarme a mí mismo, competir conmigo.

Me inscribí en el Maratón de Buenos Aires.

*¿Sabes cuántos kilómetros tiene un maratón?* 42 km. y si querés ser más preciso 42 km. 195 metros.

Con mucho miedo me fui a la largada, llevé dinero en el bolsillo por si me quedaba en algún lugar y no podía volver. La carrera comenzaba en la cancha de River, había que ir a la Cancha de Boca y volver a la cancha de River. Me recibí de maratonista y en la llegada estaban mis hijas, el premio más importante que puedo recibir, su abrazo y emoción.

A todo esto, mi vida continuaba todos los días, como la tuya, a trabajar a la oficina, subte, tren. Al estar separado, mis hijas eligieron vivir conmigo, con lo cual, cocinar, preparar la comida, hacer la tarea, acompañarlas al colegio. Podía dedicarle al entrenamiento 4 veces por semana de aproximadamente una hora y media. Mis ganas de seguir superándome y seguir desafiándome me llevó a intentar carreras como El Cruce de los Andes (100 km. en tres días), los 115 km. del Desierto del Nihuil, en Mendoza, hasta que llegaron los 100 km. del Sahara. Mi gran sueño, ir a correr a otro país y llevar la bandera de Argentina.

Entrenando en Buenos Aires, sin la posibilidad de correr en arena, fue todo un desafío, pero las ganas, los sueños y la pasión te llevan a superar cualquier obstáculo. Así fue como llegué al desierto del Sahara, sin haber entrenado en arena. Nos trasladaron al campamento y llegó la noche previa a la carrera, la noche más difícil de todas, ya que los miedos, preguntas, incertidumbres y hasta tus ganas y ansiedad te juegan en contra. Sumado a esto dormís en carpas con bolsas de dormir en el suelo. Aunque cuesta mucho dormir, uno necesita descansar para comenzar al día siguiente. Cuando me estaba por dormir escuchamos música y unos festejos, no lo podíamos creer. Fuimos a ver que sucedía y nos dicen que estaban festejando el décimo aniversario de la carrera. Pero la sorpresa vino, cuando nos enteramos que para festejarlo y para que fuera una carrera especial, le agregaban 20 km. Éramos doscientos cincuenta corredores de varios países, ¿te pregunto? ¿Cuántos crees que dijeron no la corro? Yo me preparé para 100 km no para 120 km.

Pero ninguno renunció. ¿Y por qué ninguno? Porque ninguno fue porque lo mandaron, todos fuimos porque lo sentíamos, queríamos desafiar al Sahara. Acá un concepto que me gustaría que incorpores a tu vida, la diferencia entre tener y sentir. Cuando tenés que hacer algo, la primera dificultad u obstáculo, es la excusa perfecta para no hacerlo. Ahora cuando lo sentís, nada te detiene y los obstáculos los superas, por más difíciles, complicados o duros que sean.

En la búsqueda de seguir superándome, encontré los 170 km. del Desierto de Emiratos de Omán, otro desafío en el terreno más duro, la arena, los médanos y la amplitud térmica, producto del clima desértico. Dado que el Desierto de Emiratos de Omán, se caracteriza por tener médanos y dunas de entre veinte y veinticinco metros de altura, en el valle que se forma entre médano y médano, donde no corre una gota de viento, llegan a hacer 62 grados de día y de noche baja a menos 8 grados, con lo cual tuvimos en un mismo día una amplitud térmica de 70 grados.

Ya instalados en el campamento, llega la noche previa, la noche difícil para descansar. Cuando estaba por conciliar el sueño, me golpean la carpa y me dicen: ¡Argentino, Argentino! No entendía nada, medio dormido, salgo y les pregunto qué sucedía. Y me dicen: “tu bolso se perdió”. El bolso que cada participante lleva a la carrera, con todos los elementos y equipamiento, para estar cinco días en el desierto. No lo podía creer. Recordaba todo el esfuerzo hecho para estar en la carrera, sacarle tiempo a mis hijas, pedir vacaciones en el trabajo y hasta dinero prestado... Y algo tan simple como trasladar un bolso, no llega.

Vuelvo a entrar en la carpa, miro lo que tenía, mi bolso de mano, donde siempre llevo un equipo de emergencia (mochila, zapatillas, medias, pantalón, calzas y remera) y lo que nunca me puede faltar, las dos cartas de mis hijas. Cada carrera, cuando nos despedimos en Ezeiza, nos abrazamos y me entregan cada una, una carta, que yo a propósito guardo para la noche previa y para cada noche de la carrera. Leí las cartas y emocionado me fui a ver a la organización.

Se sorprendieron, porque ellos ya daban por descontado que no largaría. Les dije que lo iba a intentar con lo que tenía. De inmediato me dijeron: “pero te falta gran parte del equipamiento, sobre todo las fundas que usamos cuando corremos en arena”. Les respondí: “quiero intentarlo”. Y así fue que largué la competencia con lo que tenía.

El primer día fue duro, el segundo más todavía y el tercero, ya no daba más. En la mitad de la etapa, me dolían mucho los pies, miré para adelante y no había nadie, miré para atrás y tampoco, yo siempre voy entre los últimos. Me senté en la arena, me saqué las zapatillas por el dolor y me dí cuenta que habían desaparecido ocho de las diez uñas de los pies. Al no tener las fundas que usamos arriba de las zapatillas, para evitar que la arena entre, hizo que toda la arena de las zapatillas fueran una lija.

Estando solo en el medio del desierto, sin mis hijas, familia, amigos, sentí en ese momento algo muy fuerte desde adentro. Encontré en el lugar menos pensado *mí para qué*, *mi propósito*, *mi pasión*. Así fue como terminé la carrera.

Regresé a Buenos Aires, me fui a la empresa donde trabajaba, me reuní con el presidente y le dije que en tres meses dejaba mi posición laboral y que lo ayudaría en ese tiempo a buscar mi reemplazo. Nadie lo entendía, nadie me podía entender.

Dejar a los cuarenta y siete años una posición de Director Comercial, con dos hijas a cargo, una posición económica acomodada y segura, para empezar de cero un sueño, en el que siempre terminé entre los últimos. En mis charlas conmigo mismo, me decía: *confiá, animate, intentalo, algún día te vas a preguntar porque no lo intentaste.*

Y así fue como en soledad, tomé la decisión de cambiar mi vida y llevar un claro mensaje: **“Superarse es Ganar”**.

Dejé el mundo corporativo, con miedos, incertidumbre, pero un sueño en el corazón. Empecé a contactar empresas y proponerle que por cada km. que yo recorriera, juntos donáramos a entidades carenciadas. Más kilómetros, más donaciones.

Así pasaron carreras como: los 190 km. del Himalaya, 150 km. de Madagascar, 150 km. de Vietnam, 220 km. del Amazonas, 42 km. a 850 metros bajo tierra, en una mina de Sal en Alemania, 250 km. del Desierto de Gobi China, 120 km. de Nueva Zelanda, 230 km. del Cañón del Colorado EEUU, unir Londres con París en bicicleta, hasta que llegaron los 250 km. del Sahara (Marathón des Sables) en Marruecos. En esta carrera el que llegó primero ganó de premio 5.000 dólares. Yo llegué en la posición 793 de 800 que finalizamos, claramente entre los últimos. Por completarla, junto a las empresas que me apoyan, donamos: 3 Desfibriladores, 3 Electrocardiógrafos, 3 Respiradores Artificiales, 500 pares de zapatillas, 5.000 kg de cemento, 5.000 barras de cereales, 400 pares de anteojos recetados, 500 cuadernos, 500 libros y mucho más, estas donaciones sumaron más de 50.000 dólares.

Ahí te pregunto, para vos, ***¿quién ganó la carrera?***

Imaginate, volver de la carrera, llevar los 400 pares de anteojos recetados para los abuelitos de cuatro geriátricos, cambiarles los anteojos a todos y que cuando me estaba retirando, una abuelita emocionada, con sus anteojos nuevos, se levanta, me abraza y me dice: “Sebastián, me llamo Rosa, ¿sabés cuál es mi sueño a los 92 años? Y yo le respondo: “contame”. Ella me dice: “leer el diario todas las mañanas acá en el geriátrico, hace diez años que tengo los anteojos vencidos, a partir de mañana, con estos anteojos nuevos voy a hacer realidad mi sueño”. Y nos abrazamos.

Te pregunto: ***¿hace falta ganar un campeonato, batir un record o ganar una carrera, para sentirte el campeón del mundo?***

Yo salgo entre los últimos siempre. Hago lo que me apasiona, no compito con nadie, sólo conmigo mismo y todas las medallas que gano, no son ni de oro, ni de plata, ni de bronce. Cada Rosa, es una medalla más que va directo al corazón y me siento el campeón del mundo de mi proyecto.

**¡Confía siempre en vos, hacé lo que te apasiona!**

Tenés todo lo que necesitas para llegar a donde quieras llegar y nunca te olvides:  
**Superarse es Ganar.**

**Contacto Sebas Armenault:**

**Mail: [sarmenault@hotmail.com](mailto:sarmenault@hotmail.com)**

**Facebook: SA18**

**Instagram: Sebas Armenault**

**[www.sa18.com.ar](http://www.sa18.com.ar)**

# A MODO DE CONCLUSIÓN

Hace un tiempo escuché a Patricia Sosa contar que esta canción la escribió para su hija, si mal no recuerdo cuando terminó la primaria.

Muchas veces hemos escuchado esta canción, incluso la hemos cantado. Les propongo detenernos en la letra que nos invita a vivir con entusiasmo a pesar de las dificultades.

Vivamos con **esperanza** contagiando **esperanza** a nuestros hijos para que juntos podamos ser nuestra mejor versión.

María Pía del Castillo

Directora Ejecutiva

## Aprender a volar

Duro es el camino y sé que no es fácil  
No sé si habrá tiempo para descansar  
En esta aventura de amor y coraje  
Solo hay que cerrar los ojos y echarse a volar

Y cuando el corazón galope fuerte, déjalo salir  
No existe la razón que venza la pasión, las ganas de reír

Puedes creer, puedes soñar  
Abre tus alas, aquí está tu libertad  
Y no pierdas tiempo, escucha al viento  
Canta por lo que vendrá  
No es tan difícil que aprendas a volar

No pierdas la fe, no pierdas la calma  
Aunque a veces este mundo no pide perdón  
Grita aunque te duela, llora si hace falta  
Limpia las heridas que cura el amor

Y cuando el corazón galope fuerte, déjalo salir  
No existe la razón que venza la pasión, las ganas de reír

Puedes creer, puedes soñar  
Y no apures el camino, al fin todo llegará  
Cada luz, cada mañana, todo espera en su lugar

Puedes creer, puedes soñar.

Compositores: Juan Ángel Forcada / Oscar Mediavilla / Patricia Sosa.

Acompañamos a  
**Fundación  
Padres**

en su XIII cena anual



Fundación  
**Macro**

# Invertí en Superfondos y defendé tus ahorros.

Hacelo a través de Online Banking o la App.

 **Santander**  
#QueremosAyudarte

Conocé mas en [santander.com.ar/inversiones](https://santander.com.ar/inversiones)

LAS INVERSIONES IMPORTAN RIESGOS, INCLUYENDO LA PÉRDIDA DE LA INVERSIÓN. LO MANIFESTADO NO PODRÁ SER TOMADO COMO RECOMENDACIÓN PARA INVERTIR Y SE ACONSEJA REALIZAR UN ANÁLISIS INDEPENDIENTE. BANCO SANTANDER RÍO S.A. LAS INVERSIONES EN CUOTAPARTES DE FONDOS NO CONSTITUYEN DEPÓSITOS EN BANCO SANTANDER RÍO S.A. A LOS EFECTOS DE LA LEY DE ENTIDADES FINANCIERAS NI CUENTAN CON NINGUNA DE LAS GARANTÍAS QUE TALES DEPÓSITOS A LA VISTA O A PLAZO PUEDAN GOZAR DE ACUERDO A LA LEGISLACIÓN Y REGLAMENTACIÓN APLICABLES EN MATERIA DE DEPÓSITOS EN ENTIDADES FINANCIERAS. ASIMISMO, BANCO SANTANDER RÍO S.A. SE ENCUENTRA IMPEDIDO POR NORMAS DEL BANCO CENTRAL DE LA REPÚBLICA ARGENTINA A ASUMIR TÁCTICA O EXPRESAMENTE COMPROMISO ALGUNO EN CUANTO AL MANTENIMIENTO EN CUALQUIER MOMENTO DEL VALOR DEL CAPITAL INICIAL INVERTIDO, AL RENDIMIENTO, AL VALOR DE RESCATE DE LAS CUOTAPARTES O DEL OTORGAMIENTO DE LA LIQUIDEZ A TAL FIN. LOS ACCIONISTAS DE BANCO SANTANDER RÍO S.A. NO RESPONDEN EN EXCESO DE SU INTEGRACIÓN ACCIONARIA.

Desde **1966**, nuestro origen  
y **valores de familia** trascienden  
el paso de los años.



**limpiolux**   
facilitando el futuro



011 2033 6400  
Emilio Frers 2154  
(1640) Martínez | Bs. As.

[www.limpiolux.com.ar](https://www.limpiolux.com.ar)



¿TODAVÍA NO LO LEÍSTE?



**DESCARGALO GRATIS EN  
[WWW.FUNDACIONPADRES.ORG](http://WWW.FUNDACIONPADRES.ORG)**