

MUCHAS GRACIAS

POR ACOMPAÑARNOS

y con ar en nuestro trabajo para que juntos podamos
alcanzar una sociedad familiarmente responsable.



Agradecemos a Carlos Dick Naya, Marcelo Parisi 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. Agradecemos la foto de tapa a la fotógrafa Valeria Gauna.

Coordinación General Jorgelina Hernando y María Pia del Castillo.

Diseño Planta Alta .



info@fundacionpadres.org



+54911.5571.1305



Fundacion Padres



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



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



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

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

Mejores Padres, Mejores Hijos, Mejores Argentinos.

Una vez más el desafío que le da origen a nuestra Fundación, nos llama como padres, a dar respuestas en un momento especial, no sólo de nuestro país, sino de la humanidad entera.

A través de estos años, muchos de nuestros Congresos, talleres y conferencias, fueron construyendo un invalorable contenido, producto de la experiencia y del compromiso de nuestro destacado equipo de profesionales. Aprovecho estas líneas para darles un abrazo y agradecer tanto trabajo realizado a lo largo de la existencia de la Fundación. Hago extensivo este agradecimiento en forma de afectuoso saludo, a los miembros del sta permanente y de los Consejos de Administración que nos han acompañado, especialmente al Consejo actual.

Este material hoy se pone a disposición de ustedes, los padres y madres, que una vez más nos eligen para que juntos nuestra Misión tome forma, en una comunidad de familias socialmente responsables.

Paradoja del destino, es que en tiempos de pandemia la propuesta de salud más efectiva que ha encontrado la humanidad hasta hoy sea, quedarse en casa. Quiero quedarme con esta idea y profundizar en ella.

El hogar como refugio seguro nos lleva a pensar en el profundo significado que esto tiene porque, por siempre y para siempre, el lugar donde nos sentimos más protegidos y amados es en nuestra casa. Es allí donde se construye la experiencia de comunidad que luego se hace extensiva al prójimo y a la sociedad en donde vivimos. 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.

La familia como célula básica de la sociedad es la mejor prevención contra cualquier pandemia. El Covid 19 se hace visible en los cuerpos, como la incomunicación se hace visible en la droga, como la ruptura de los vínculos afectivos se hace visible en el delito, en la pobreza moral y en tantas "pandemias" sociales que giran a nuestro alrededor y por momentos no podemos o no queremos ver.

Los padres hoy tenemos un desafío histórico y crucial: educar en tiempos de pandemia donde los resultados emocionales y afectivos se verán con el paso del tiempo, pero que exigen una respuesta aquí y ahora. Este es el liderazgo social que lleva adelante la Fundación Padres, formarnos para dar respuestas concretas desde los vínculos afectivos, pensando en los hombres y mujeres que nuestra sociedad futura necesita, para ser transformada.

Estamos muy orgullosos como Fundación de presentar ante los nuevos de-

safíos educativos, una serie de respuestas producto de tantos años de trabajo y experiencia, que una vez más nos permite ser una organización líder al servicio de los valores familiares.

Este material queda disponible para los padres y madres que quieran utilizarlo y así encontrar algunas ideas, principios y sugerencias que les permitan afrontar con valentía y lucidez, los tiempos para los que nadie está preparado, pero que producto del trabajo sostenido, hoy encuentran vigencia y actualidad.

Si alguna vez soñamos con una Argentina que pudiera ser mejor, producto del liderazgo social de los padres, hoy se convierte en un imperativo de los tiempos que nos toca protagonizar.

Una vuelta a nuestras casas, que nos permita reconocer el valor del hogar como refugio seguro y remedio a cualquier pandemia, es una invitación a seguir creyendo, más que nunca en que, Mejores Padres, Mejores Hijos, Mejores Argentinos, es posible.

Lic. Adrián Dall'Asta

Cuando hace unos años comencé a hablar sobre “El desafío de educar hijos felices”, en talleres, conferencias y congresos de la mano de la Fundación Padres, me hice muchas preguntas.

¿Qué es la felicidad? ¿Estaré haciendo las cosas bien con mis hijos? ¿Son ellos felices? ¿Lo serán cuando sean más grandes? ¿Fui yo feliz de niña? ¿Soy feliz ahora? ¿Ser feliz es estar siempre sonriendo, disfrutando? ¿Hay una receta para la felicidad? ¿Puedo yo hablar de felicidad? Podría seguir planteando más preguntas que siguen en mi cabeza cada vez que escribo o hablo sobre este tema. Pero creo que no es el objeto de este capítulo seguir preguntándonos acerca de estas cuestiones que son realmente muy profundas, sino, intentar juntos encontrar algunas respuestas que seguramente nos interpelarán nuevamente.

El interés por la felicidad propia y la de nuestros hijos existía antes de la pandemia y seguirá existiendo cuando esto pase, pero ciertamente en este tiempo de aislamiento surgen muchos interrogantes debido a la incertidumbre de este momento. Pueden surgir miedos, ansiedades, angustias, frustraciones que nos impidan ver el camino hacia la felicidad. Y ese camino se construye día a día aún y sobre todo en este presente particular que estamos atravesando y que como todo también pasará. Lo que seguro quedará son los recuerdos de lo vivido en familia en cada una de nuestras casas.

Si bien se trata de nuestros hijos, no podemos hablar de la felicidad de otros, si no comenzamos por reflexionar sobre la propia. Creo que es importante también, reflexionar acerca de la maternidad y paternidad a partir de nuestra propia experiencia vital.

Saber nos hijos nos ayuda a ser padres y madres. Saber nos hijos es una actitud frente a la vida. Ser hijo, reconocerse como tal, es saber que la vida es un don, un regalo. Reconociendo este don y transmitiéndolo, la vida se transforma en un ciclo en el cual cada uno de nosotros brillamos cuando contagiamos a nuestros hijos lo mejor de nosotros.

Siendo parte de este ciclo sin duda podemos preguntarnos: ¿Qué nos hacía felices cuando éramos niños? Los invito a cerrar los ojos por unos instantes, recordarlo y sentirlo. Sí, sentirlo con todos los sentidos porque recordar es mucho más que tener a alguien o algo presente en la memoria, significa volver a pasar por el corazón lo vivido.

Seguramente vendrán a nosotros olores, sabores, colores, imágenes, sonidos...

Es maravilloso pensar en nuestra propia infancia y adolescencia porque descubrimos que todo aquello que hoy nos despierta una sonrisa y nos hace felices no solamente fue divertido o extraordinario, sino que

además tiene matices incluso de tristeza.

Podemos entender que hemos llorado, reído, discutido, imaginado, escuchado, jugado, inventado y todo eso junto nos permite entender qué es verdaderamente la felicidad y por ende qué puede hacer felices a nuestros hijos.

Comprender que nosotros también fuimos niños y adolescentes nos acerca a nuestros hijos más pequeños o más grandes. Podemos poner nos en sus zapatos, entender qué sienten, qué piensan, qué necesitan realmente nuestros hijos de nosotros.

Entonces, ¿es posible ser feliz? ¿es posible criar hijos felices? Sin dudas todos nos hacemos estas preguntas. Y la respuesta es contundente: sí claro, se puede.

El tema es cómo. ¿Qué somos capaces de hacer por nuestros hijos? Parafraseando a un querido amigo, ¿somos capaces incluso de ser felices nosotros aquí y ahora?

La felicidad no es simplemente una meta, un objetivo a cumplir, un anhelo lejano, un deseo o un sueño. Creo humildemente que la felicidad está en el camino de la vida que a veces puede ser llano, tranquilo, amoroso, calmo, pero otras veces puede tener cuestas empinadas, curvas pronunciadas o tormentas.

Invitemos a nuestros hijos a caminar con nosotros, junto a nosotros. Llevémoslos de la mano mientras lo necesiten y animémoslos a encontrar su propio camino de felicidad.

“Un hermoso recuerdo, un recuerdo sagrado conservado desde la infancia es quizás la mejor educación. Recogiendo en la vida muchos de esos recuerdos el hombre se salva para siempre”

F. Dostoievsky

El diccionario de la RAE de ne a la felicidad como un estado de grata satisfacción espiritual y física.

Está claro que el tema de la felicidad es realmente muy amplio. Por eso es importante comenzar reflexionando sobre qué es para cada uno. Y desde qué lugar llevarlo a la práctica. ¿Cómo podemos educar y educarnos para ser felices? En esta ocasión, vamos a encararlo desde la perspectiva del vínculo padre-madre-hijo.

Podemos afirmar, sin ninguna duda, que los primeros educadores somos los padres y las madres.

A lo largo de estos años de trabajo he preguntado a muchos padres y

madres qué es lo que quieren para sus hijos, y de manera contundente, todos responden “Que sean felices”.

¿Qué madre o qué padre no abraza la esperanza de que su hijo sea verdaderamente feliz? ¿Quién no tiene dudas de cómo lograrlo?

Podemos decir entonces que la principal y maravillosa tarea por la que vale la alegría ser padres y madres es la de educar hijos felices. O sea, dirigir, encaminar, acompañar, desarrollar, enseñar, perfeccionar, descubrir, las potencialidades de cada uno de nuestros hijos para que puedan alcanzar un estado de grata satisfacción. En otras palabras, guiarlos para que en cada etapa de sus vidas sean la mejor versión de sí mismos.

Cuando algo implica un esfuerzo solemos decir “vale la pena”, aún, cuando lo que se busque sea algo positivo. Una vez escuché de una gran amiga y colega esto de “vale la alegría” y les propongo comenzar a usarlo no sólo nosotros sino transmitirlo de esta manera a nuestros hijos y a quienes estén a nuestro lado. Les aseguro que cambia la perspectiva con sólo decirlo. Rea rmo entonces lo dicho anteriormente. Vale la alegría ser padres y madres, ser educadores de felicidad.

Para esto es necesario hablar de tres dimensiones fundamentales de la paternidad y maternidad: presencia, autoridad y compromiso.

Presencia: El amor que genera personas íntegras y que previene todo lo que no deseamos para nuestros hijos se construye estando presentes. La paternidad es un trabajo artesanal que se aprende y desarrolla todos los días. Es artesanal porque es especial y distinto con cada uno de nuestros hijos y se va modificando día a día, en cada etapa de sus vidas y de las nuestras. No es lo mismo ser madre o padre a los 24 años que a los 40, no somos los mismos con nuestro primer hijo que con el segundo o el más chico. No sólo es necesario respetar la individualidad de cada uno de nuestros hijos, sino también la nuestra y las circunstancias que nos rodean.

Ser padres y madres presentes implica estar activamente en la vida de nuestros hijos aún, no estando físicamente. Nuestra tarea es indelegable. Estando presentes escuchamos, miramos, dialogamos, nos encontramos, descubrimos, consolamos, abrazamos, sonreímos, jugamos, nos comunicamos, compartimos nuestras tristezas y nuestros logros. Estar presentes agudiza nuestros sentidos y a na nuestra intuición. Desde muy pequeños aprendemos a leer sus llantos, hay un llanto para el dolor, otro para el hambre, otro para el sueño y otro para el capricho. Reconocemos sus miradas pícaras, cómplices, tristes, pediguéñas. Po- demos darnos cuenta con sólo mirar a nuestros hijos qué les está pasan

do, si están tristes, preocupados, angustiados, enamorados.

Cuando hablamos de presencia el tema más recurrente y cuestionado es el tiempo. ¿Cuánto tiempo debemos pasar con nuestros hijos? Recuerdo que en una entrevista en el jardín de mis hijos me preguntaron cuánto tiempo pasaba yo con ellos. De verdad no sabía qué responder porque tenía la sensación de estar siempre con ellos incluso cuando estaban en el jardín y yo en el trabajo. Claramente esto no era así, no estaba con ellos las 24hs del día y fue allí cuando entendí la pregunta y pude respondérmela a mi misma.

¿Tiempo y presencia de calidad o tiempo y presencia en cantidad? Definitivamente ambos de manera equilibrada y dentro de nuestras posibilidades atendiendo a las necesidades de nuestros hijos en relación a su edad y particularidades.

Todos tenemos que trabajar y cumplir con nuestras responsabilidades. Seguramente estamos cansados, agobiados y puede quedarnos poco margen de energía, pero nadie puede reemplazarnos. Es necesario que equilibremos los tiempos y esto no significa necesariamente estar más tiempo en casa sino estar cuando debemos estar. Estar plenamente en los tiempos que podamos. Los abuelos, tíos, familiares, docentes, profesionales, complementan, pero no sustituyen nuestra labor.

Autoridad: Autoridad es una de las palabras vividas con mayor confusión y miedo, ya que tiene mala prensa porque se confunde con autoritarismo y por evitarlo corremos el riesgo de ponernos en un pie de igualdad con nuestros hijos. No somos PARES de nuestros hijos, somos PADRES. Una sola letra hace una gran diferencia. Nuestros hijos no buscan en nosotros amigos y esto no significa que no seamos amigables. Al contrario, mantener nuestro lugar nos permite empatizar, nos permite comprender y acompañar brindando la seguridad necesaria para crecer.

El ejercicio de la autoridad permite educar desde un lugar de referencia. Es imposible formar a nuestros hijos, sin referentes válidos, sin referencia para actuar y convivir. Para enseñar no hace falta sólo decir, sino sobretodo hacer.

Somos espejos para nuestros hijos y siempre pueden y necesitan mirarse en nosotros.

Cuando son chiquitos naturalmente somos sus ídolos, sus modelos a seguir, sus héroes. A medida que van creciendo y gracias a que van adquiriendo autonomía, pasamos a ser más reales, comienzan a ver nuestros defectos, ya no podemos todo. Es en la adolescencia donde se pone más difícil sostener este lugar de referentes res

petables. Habitualmente somos los peores padres, las madres más malas, los que no los dejamos hacer nada. No quieren parecerse en nada a nosotros. Toda aquella idealización de la infancia pasa a ser la peor de las pesadillas. Justamente en este momento es cuando debemos mantener la rmeza de nuestro lugar de adultos. Es cuando más empujan para que nos vayamos, cuando más debemos sostener, contener, abrazar, escuchar, mirar, estar, educar con el ejemplo y sobre todo ser coherentes entre lo que decimos y hacemos. En pocas palabras ejercer la autoridad desde un lugar de referencia.

Es este lugar el que nos permite ser líderes en la educación de nuestros hijos. Walter Lippmann, escritor estadounidense, de ne al líder como “aquel que deja tras de sí la convicción y la voluntad de continuar”. ¿Deja mos en nuestros hijos la convicción de que la vida es maravillosa para ser vivida? ¿Les transmitimos la seguridad y con anza necesaria para crecer? ¿Somos coherentes en nuestro decir y nuestro actuar? ¿Somos espejos limpios en los cuales pueden mirarse? ¿Podemos reconocer nuestros errores sabiendo que queremos lo mejor para ellos? ¿Somos líderes y referentes válidos para una sana convivencia?

Ser líderes implica ser responsables, tenaces, laboriosos, tener conciencia de nuestras virtudes y nuestros defectos, ser motivadores, sembradores de valores, ser creativos. En de nitiva, ser referentes y generadores de buenos recuerdos. Esos recuerdos que nos salvan para siempre. Recordar es pasar por el corazón lo vivido, recordar es des pertar a la vida. Un festejo de cumpleaños, un cuento antes de dormir, un paseo en bicicleta, una tarde de películas, vacaciones en familia, un sándwich hecho por mamá o papá al volver de una esta, una canción de cuna, un acto escolar, un hermoso recuerdo, un recuerdo sagrado. Seamos entonces modelos para nuestros hijos porque “la palabra convence, pero el ejemplo arrastra”

Compromiso: Principalmente compromiso con la vida y la formación de nuestros hijos. Cuando nos convertimos en padres y madres ya sea biológicamente o por adopción asumimos un compromiso, una obli gación, un derecho y un deber, una inmensa oportunidad.

Una oportunidad es un momento cierto, exacto para realizar o conse guir algo.

Con respecto a su etimología, la palabra oportunidad es de origen latín “opportunitas”, formada por op que signi ca “antes”, y portus que expresa “puerto”, es decir, “delante del puerto”. Es decir “delante del puerto” es una frase que explica las diversas opciones que tiene un marinero o un navegante al momento de llegar a un puerto seguro, de

hacer cosas o actividades, y saber aprovecharlas porque no sabe cuánto tiempo puede durar nuevamente navegando en el mar.

Podemos decir entonces que esta oportunidad de ser padres nos pone delante del puerto para guiar a nuestros hijos. Nos permite ser faros en sus vidas para que puedan aprovechar cada instante de “navegación”. Los hijos pueden ser barcos que salen y viven sus propias travesías y los padres podemos ser puertos a donde pueden regresar, recargar energías y zarpar nuevamente.

Esto implica la posibilidad de planificar, prevenir, anticipar. La posibilidad de formarnos. Hacemos cursos de todo tipo, estudiamos una carrera, nos perfeccionamos en nuestra profesión, vemos tutoriales para cocinar, limpiar, usar la computadora... ¿Dedicamos tiempo a prepararnos para la maternidad y paternidad? ¿Estamos al tanto de los avances de la medicina, la ciencia, la psicología o todo aquello que pueda ayudarnos a mejorar como padres? No existe el manual del buen padre, ni el de la buena madre. Los chicos no vienen con un manual de instrucciones. Por eso es importante que nos preparemos, nos informemos y nos formemos. Muchas veces me consultan por los nuevos juegos que aparecen, por las rutinas del sueño, el tiempo de uso de las pantallas, por el consumo de alcohol y si bien para muchos de estos temas no hay una única respuesta es importante saber qué dicen los especialistas al respecto. Por ejemplo, es importante saber que hay juegos que son nocivos a determinadas edades y por qué, que los especialistas aconsejan que los niños pequeños (hasta los dos años) no estén expuestos a las pantallas, que es importante tener una rutina para que los chicos duerman y descansen y que por supuesto los chicos no deben consumir alcohol hasta los 18 años y los motivos por los cuales esto debe ser así. Respecto de esto último debo decir que hoy los avances de la medicina y la ciencia nos permiten saber que el consumo de alcohol a edades tempranas (antes de los 18 años) daña células del cerebro de manera irreversible. Esto no lo sabíamos hace unos años. Como tampoco sabíamos que durante el embarazo no se debía fumar, o que no debíamos hacerlo en lugares cerrados donde hubiera niños u otras personas. Respecto de la tecnología todos los días aparece algo nuevo y necesitamos estar al día para educar. Pues bien, para ser padres y madres comprometidos debemos formarnos permanentemente. La palabra compromiso también refiere a una disciplina ya que no es fácil llegar a acuerdos, contraer obligaciones, cumplir con la palabra empeñada. No es fácil ser padre o madre, pero es maravilloso. ¿Implica esfuerzo, trabajo, dedicación? ¡Sí!

Sin ninguna duda cumpliendo nuestra tarea de ser padres con autoridad, presencia y compromiso enseñamos a nuestros hijos a través del ejemplo a vivir los valores, lo que es un desafío para nuestros tiempos. Nuestros hijos y nosotros podemos ser felices “con otros”, junto a otros, y es allí donde el compromiso debe salir de nuestras casas, de nuestros propios hijos, para generar vínculos y construir el tejido social que nos sostiene a todos.

Hoy los adultos, especialmente los padres y las madres, debemos enfrentar el doble desafío de regular el uso de los dispositivos electrónicos que tienen nuestros hijos y sostener un equilibrio en la exigencia diaria por estar nosotros y ellos conectados en todo momento.

En este tiempo tan particular prácticamente todas nuestras actividades se vinculan con una pantalla: el colegio, el trabajo, las reuniones familiares, los cumpleaños, los juegos, los encuentros con amigos, la actividad física, las noticias, las recetas de comidas, las series y películas, el entretenimiento.

Es impensable la vida hoy sin conexión a internet, “sin buena señal”.

Evidentemente es una realidad aumentada por la pandemia pero hace muchos años que nuestra vida y la de nuestros hijos se ve de alguna manera invadida o mediatizada por una pantalla.

En el año 2016 Unicef publicó una investigación en la cual se mencionaban los siguientes datos (Kids Online Unicef)

- En Argentina hay más de 13 millones de niños, niñas y adolescentes, 6 de cada 10 se comunican usando celular y 8 de cada 10 usan Internet.
- La tecnología atraviesa su existencia, impacta en sus modos de conocer, aprender, expresarse, divertirse y comunicarse. Para los chicos y chicas, los medios digitales son un modo habitual de comunicación y de interacción con el mundo. Construyen su identidad interactuando tanto en la vida “real” como en la virtual. Actividades como chatear, jugar en línea, buscar y compartir información y contenidos, son acciones cotidianas en sus vidas.
- En promedio los adolescentes acceden a Internet por primera vez a los 11 años (con tendencia al inicio cada vez más temprano).
- El dispositivo más usado para navegar es el teléfono móvil (9 de cada 10), seguido por las computadoras de escritorio y portátil (59% en cada caso) pero en el uso de tabletas existen 34 puntos de diferencia entre el nivel socio-económico alto y el bajo.
- Los lugares más elegidos fueron la casa propia o la casa de familiares o amigos (lo que habla de las posibilidades acompañamiento que existen)
- En cuanto a las experiencias negativas al usar Internet, el 78% de los adolescentes atravesó vivencias de este tipo alguna vez en el último año. La experiencia negativa que más se mencionó fue la de recibir mensajes desagradables e hirientes (33%).
- Como accionar ante este tipo de experiencias, la mayoría de los adolescentes bloqueó a la persona que generó la experiencia

negativa (65%), y a la hora de buscar ayuda, la persona más elegida –antes que adultos de referencia– fue un par del adolescente (56%).

- Con respecto al conocimiento de la familia sobre los hábitos de los adolescentes en Internet, aunque el lugar más elegido para conectarse sea la propia casa, el 68% de los chicos y chicas manifestó que su familia conoce entre más o menos y poco o nada.
- El 51% de los entrevistados dijo usar Internet todo el tiempo.
- Los padres coinciden con sus hijos/as en que la conexión es todo el tiempo.
- En esta temática, se indagó también cuales son las estrategias parentales, y al respecto un grupo de padres manifestó que intentan poner límites concretos al tiempo de uso de Internet por parte de sus hijos, que pasan por delimitar horarios o momentos específicos, quitarles el celular o cortar la señal de wi .
- Otros, en cambio, se muestran más bien resignados y preeren intentar conservar determinados momentos específicos, como el de la cena familiar.

Más allá de las cifras que sin dudas han variado, el informe es muy actual en cuanto a lo descriptivo. Basta con estar en una sala de espera de un pediatra para ver como niños muy pequeños, incluso bebés que no hablan o no caminan ya utilizan el celular de sus padres para mirar dibujitos o “jugar”. Escuchamos a diario que niños de 7 u 8 años ya tienen su propio teléfono y aún a edades más tempranas su propia tablet. Está absolutamente generalizado el uso del celular entre los adolescentes como parte fundamental de sus vidas.

¿Quién no tiene una red social? Instagram, Facebook, Twitter, Tik-Tok... ¿Sabemos los padres y saben los chicos que, para redes sociales como Twitter, Snapchat y Whatsapp, la edad mínima para tener una cuenta es de 13 años; mientras que, para YouTube, Instagram y Facebook, es a partir de los 14 años, aunque con el permiso de los padres o tutores se podría tener un per l un año antes?

No hace falta aclarar que esto no se cumple y que para armar una cuenta se miente en la edad. A esta altura no se si es útil discutir si la edad es la correcta, si habría que bajarla... Lo que está claro es que avalamos con nuestros actos o con nuestra indiferencia que la norma establecida no se cumpla. No se trata de acusarnos o sentirnos culpables. Se trata de asumir la responsabilidad necesaria para hacernos cargo de esta realidad. Se trata de hablar con nuestros hijos, de escucharlos y sobre todo de acompañarlos en el uso de las redes sociales y la tecnología. También

de conocer, investigar, formarnos y escuchar especialistas.

Los chicos y los adolescentes seguirán usando internet y lo que debemos hacer los padres y las madres es estar presentes. Una plaza puede ser un lugar para jugar o un lugar peligroso si los dejamos solos. Con internet y las redes sociales pasa lo mismo.

Para pensar juntos, Internet es una herramienta. En cuanto tal, puede estar subordinada a los mejores o los peores usos. No se trata de juzgar la herramienta sino el uso que nuestros hijos y nosotros le damos hoy.

Podemos pararnos en dos lugares: demonizar la herramienta o decir está todo bien, es lo que hay. ¿En cuál nos ubicamos?

Les proponemos un término medio, un equilibrio necesario que implique un uso adecuado, respetando las normas que cada familia, que cada madre y padre establezca en la intimidad de su hogar sabiendo que hay recomendaciones y peligros a tener en cuenta.

Respecto de los peligros podemos mencionar la discriminación o cyberbullying, el grooming o abuso en la web, la reputación online, el sexting, la viralización de datos personales, imágenes, fotos y videos entre otros. Estudios indican que con exceso el tiempo frente a las pantallas puede tener consecuencias dañinas para el desarrollo de los niños pequeños. Desde la Sociedad Argentina de Pediatría alertan acerca de la exposición de niños a pantallas. Esta puede ser perjudicial para el desarrollo infantil si no se controla adecuadamente. Destacaron que hasta los dos años no deben estar expuestos a estos dispositivos, mientras que entre los dos y cinco años el máximo aceptable es una hora diaria, siempre con contenidos de alta calidad didáctica, apropiados para su edad y acompañados por un adulto responsable.

“El desarrollo del cerebro del niño depende en parte de las experiencias que vive y la pérdida de momentos de juego creativo tiene un fuerte impacto en su fortalecimiento. Por ‘pantallas’ nos referimos a cualquier dispositivo electrónico digital que proyecte imágenes, como televisores, computadoras, tablets, teléfonos celulares y videojuegos, entre otros. Lamentablemente, su uso comienza cada vez a edades más tempranas, a pesar de las recomendaciones actuales al respecto”, explica el médico pediatra Nicolás Cacchiarelli (SAP).

El uso de las pantallas de manera excesiva tiene efectos negativos a todas las edades por lo que se deja de hacer, como establecer vínculos afectivos con los demás, leer, estudiar, jugar creativamente, hacer actividad física. Además, se están empezando a describir problemas visuales más tempranos, contracturas musculares y tendinitis. También aparecen

niveles importantes de sedentarismo, obesidad, depresión, ansiedad, trastornos vinculares y afectación general en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño.

Como regla general podemos decir que cuanto más chicos son nuestros hijos más grandes deben ser las pantallas, menos tiempo de uso y más acompañamiento por parte de los adultos.

También es muy cierto que en estos días las pantallas constituyen un aporte a la tarea educativa y formativa. Como también multiplican y simplifica el acceso a nuevos medios didácticos.

Hemos pasado de las enciclopedias a los buscadores, de los teléfonos al whatsapp, de las fotos en papel a las digitales, de los discos a las playlists.

Y esto nos presenta nuevos desafíos educativos:

- La necesidad de desarrollar la capacidad de discernimiento, los criterios propios y la capacidad de abstracción. Habilidades necesarias para hacer frente al acceso a tanta cantidad de información, la rapidez de la comunicación, la disponibilidad de tantos recursos y la apertura a lo distinto.
- La adicción o compulsividad: el uso excesivo de la tecnología puede provocar conductas adictivas, el sometimiento al impulso inmediato, la inconstancia, la falta de paciencia o tolerancia a la frustración.
- Algunas dificultades en los hábitos de estudio: dificultad para prestar atención, dispersión, dificultades en la expresión oral y escrita, mala ortografía, pérdida de tiempo, dificultades en el pensamiento abstracto, aburrimiento frente a la lectura, pensamiento fragmentado.
- Problemas de comunicación en la era de la comunicación: podría agudizar la timidez, malinterpretarse los tonos en la transmisión de mensajes, traer dificultades en la relación cara a cara, e incluso provocar el “Síndrome del personaje”

Frente a estos desafíos ¿qué hacer a corto plazo?

- Familiarizarse con la herramienta desde el rol adulto.
- Instrumentar una normativa institucional/familiar que atienda al uso de la tecnología.
- Favorecer la reflexión.
- Estar abiertos a nuevas formas de comunicación: hay una nueva forma de acceder al conocimiento con las virtudes de siempre.
- Usar las pantallas, sobre todo con chicos pequeños, en un sitio

visible de uso común.

- Proponer horarios, a fin de evitar las traspasadas, sobre todo con nuestros hijos adolescentes.
- Colocar reglas que atiendan al envío y la recepción de información, así como a la comunicación interpersonal.
- Formalizar el uso de la herramienta: hoy es un desafío organizar horarios, lugares, rutinas.

¿Y a largo plazo? ¿Qué proponemos como soluciones o respuestas de fondo?

- Desarrollar hábitos, educar en valores, desplegar virtudes. (capítulo 7)
- Favorecer el desarrollo de una autoestima positiva. (capítulo 11)
- Establecer límites que acompañen el crecimiento de nuestros hijos. El límite como cuidado. (capítulo 4)
- Formar en el pensamiento crítico y las demás habilidades sociales. (capítulo 5)
- Educar la fortaleza. (capítulo 3)
- Ser, como adultos, transmisores de esperanza. (capítulo 1)
- Combatir el aislamiento, compartiendo tiempo en familia.
- Promover la alfabetización digital.
- Fomentar el diálogo personal y familiar. Promover tiempos y espacios de comunicación.

En definitiva, es necesario educar a los chicos para que, ya desde pequeños, puedan utilizar correctamente esta herramienta porque vino para quedarse.

Existen razones para tener esperanzas porque los nuevos desafíos siempre son motivadores, lo que pasa con nuestros hijos no nos es indiferente, no estamos solos, tengamos con ancha en los valores y en especial en la comunicación como herramienta fundamental para el fortalecimiento de los vínculos familiares.

En tiempos de excesiva pantalla, pasemos de poner la oreja a ser todo oídos

Aprendamos a escuchar para decidirnos a obrar

Al principio de la cuarentena vimos al aislamiento como una oportunidad de encuentro familiar. Los chicos y los grandes estábamos contentos por tener más tiempo para compartir en la intimidad de nuestros hogares. Sin embargo, a medida que pasaron los días las dificultades

para encontrarnos y comunicarnos aparecieron.

Mucho se habla hoy en día de la importancia de la comunicación como instrumento de prevención para gran cantidad de con ictos familiares y sociales. Se ha estudiado en los últimos años desde distintas disciplinas a la comunicación y todos coinciden en que es una de las experiencias esenciales para el ser humano. Podemos afirmar que “no es posible no comunicarse”.

¿Por qué, entonces, es tan difícil hacerlo bien? ¿Por qué en la era de la comunicación estamos más incomunicados que nunca? Tenemos a nuestro alcance todos los avances tecnológicos que deberían facilitarla, sin embargo, vemos a diario que esto no sucede.

Podemos reflexionar sobre este tema partiendo de la base que comunicarse no es simplemente hablar o decir, sino que es “un encuentro entre personas donde cada una de ellas es capaz de donar al otro algo de sí mismo”. Comunicar es hacer común algo.

Debemos pasar de lo físico (te pongo la oreja) al oído, lo que nos constituye como personas. Así pasamos de oír a escuchar. Es importante entender que detrás de las apariencias hay una persona que tiene una vida. ¿Cuál es la cuna de la comunicación?

La familia. Allí aprendemos a encontrarnos con los otros como personas, es el lugar en donde nos enseñan a hablar pero sobre todo a escuchar lo que nos dicen, lo que sugieren, lo que callan... Comunicarse es comprenderse, respetarse, tolerarse en un clima de confianza y seguridad. De esta forma pasamos de “poner la oreja a “ser todo oídos”

¿Cuál es entonces nuestra responsabilidad como padres?

Crear un clima familiar adecuado para el encuentro con el otro, cuando hay confianza las personas se conocen mutuamente. Si nuestros hijos confían en nosotros, están seguros. Esto los lleva a desarrollar un sentido de pertenencia a la familia que les permite expresar todo aquello que sienten, piensan y necesitan. Aún aquello que es negativo, ya que son reconocidos por sus propios valores.

Para esto los padres debemos:

- Desear escuchar lo que tengan nuestros hijos para decir.
- Disponer del tiempo necesario para hacerlo.
- Aceptar a nuestros hijos como personas diferentes a nosotros, lo que implica reconocer sus emociones y sentimientos.
- Confiar en nuestros hijos.
- Respetar su individualidad acompañándolos en cada etapa de sus vidas.
- Escuchar a nuestros hijos, “ver”, “escuchar” y “sentir” el mundo

como lo “ven”, lo “escuchan” y lo “sienten” ellos.

Hoy nuestros hijos, tanto los más chiquitos como los más grandes, piden ser escuchados. Cuando un niño o un adolescente pide comunicarse con un adulto (no con cualquiera sino con sus padres) es porque necesita hacerlo, ya que algo está ocurriendo en su interior.

¿Quién mejor que nosotros, sus padres, para escucharlos y acompañarlos? Sabemos que no es fácil, el tiempo es tirano. Parafraseando el diálogo de una película: “ayer está en el pasado, mañana no se que irá a pasar, hoy es un regalo y por eso se llama “presente”.

Hoy podemos hacerles un regalo a nuestros hijos escuchándolos y enseñándoles que la clave de una buena comunicación es saber escuchar. Estamos convencidos de que el tiempo es hoy.

Seamos oídos atentos para de esta manera pasar de “escuchar a vivir”.

“Y que en la dulzura de la amistad haya lugar para la risa
y los placeres compartidos. Porque en el rocío de las
pequeñas cosas el corazón encuentre su mañana y tome
su frescura”

K. Gibram

Está claro para todos que estamos viviendo un tiempo especial, diferente, inesperado, inédito. También es cierto que cada momento histórico tiene sus particularidades.

Los seres humanos vivimos en el tiempo, vivimos en la historia y a la vez la construimos con nuestras acciones. Lo esperable de este “transcurrir” en la historia de la humanidad es que aprendamos juntos de nuestros aciertos y nuestros errores.

Hoy se escucha mucho, “estamos aprendiendo,” este es un momento de gran aprendizaje para la humanidad”, “de esta salimos mejores”, “podemos cambiar aquello que antes hacíamos mal, “la naturaleza nos está enseñando”.

Aprender implica adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia. Seguramente de esta experiencia de vida que atraviesa nuestra historia, que atraviesan nuestras vidas y la vida de nuestros hijos, tenemos mucho que aprender.

La convivencia, la solidaridad, la pobreza, las necesidades, la responsabilidad, el hambre, la desigualdad, la generosidad, la educación o la falta de educación, entre otras cosas, existían antes de la pandemia, pero hoy las podemos ver. Vemos la extrema pobreza y también una mano solidaria que ayuda. Vemos las necesidades de la gente y grupos de personas que acompañan donando su tiempo. Vemos la responsabilidad de cuidarse y cuidar a los demás y la educación que eso conlleva. Vemos el sufrimiento y los corazones que consuelan.

Podríamos enumerar ininidad de situaciones que hoy se hicieron visibles, que ya existían pero que no queríamos o no podíamos ver. Hoy tenemos la oportunidad de verlas y de aprender de ellas como así también de enseñar a nuestros hijos a mirar no sólo con los ojos sino sobre todo con el corazón. Frente a esta experiencia histórica, aprendemos a ser vulnerables.

La pandemia y el aislamiento social nos mostró de manera contundente que lo somos, que somos frágiles y que necesitamos del “otro” para vivir. Solos no podemos.

¿Somos más vulnerables ahora que hace cuatro meses? ¿Somos más frágiles ahora que el año pasado o hace un siglo? Yo creo que no. Es cierto que hoy aparece una amenaza concreta con nombre y apellido (COVID -19) y esta amenaza aparece una y otra vez en la tele, la radio, las redes sociales. ¿Cómo no sentirse vulnerable frente a un enemigo invisible y desconocido? Ahora bien ¿cuántas amenazas han aparecido antes y no las vimos? ¿Cuántas circunstancias vividas que ponen en riesgo nuestras vidas y las vidas de nuestros hijos pasaron delante nuestro y no las advertimos?

La realidad nos cachetea con datos alarmantes: las tres grandes problemáticas en la adolescencia en la actualidad (prepandemia)son el consumo excesivo de alcohol (edad de inicio de consumo de alcohol en Argentina 12 años según Sedronar) el embarazo no deseado y el intento de suicidio. Unicef presentó un informe en el que indica que la tasa de suicidio en Argentina se

triplicó en los últimos treinta años y es la segunda causa de muerte después de los siniestros viales. Crisis de valores, crisis de sentido, crisis de proyectos. Las cifras son alarmantes, pero acá no importan tanto los números, sino que detrás de ellos están nuestros hijos.

Lo interesante de este tiempo, es entender que el ser humano es vulnerable, es frágil, siempre. Nacemos desprovistos y necesitamos de un "otro" para sobrevivir, para vivir y para ser felices.

Hoy entendemos, tal vez a la fuerza, que necesitamos de los demás y que a la vez los demás nos necesitan. Hoy somos capaces de taparnos la cara no para no contagiarnos, sino para no contagiar. Hoy taparse la cara, lavarse las manos, quedarse en casa son sinónimos de cuidar al otro y si cuidamos al otro nos salvamos todos.

Por este motivo es que es un momento importantísimo para vivir y transmitir a nuestros hijos los valores indispensables para la convivencia y para que esta vulnerabilidad se viva con fortaleza: la responsabilidad, el respeto, la solidaridad, la tolerancia, la paciencia.

Si somos capaces de vivirlos a diario, en pequeños gestos cotidianos estaremos enseñando a nuestros hijos con el ejemplo, la virtud de la fortaleza. Les propongo aclarar algunos conceptos para entender mejor de qué estamos hablando.

¿Qué es una virtud? Es la disposición habitual a hacer el bien. Una virtud es una disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados ideales como el bien, la verdad, la justicia y la belleza.

¿Qué significa vulnerabilidad? Es el riesgo que una persona puede sufrir frente a peligros inminentes. Etimológicamente, vulnerabilidad indica una mayor probabilidad de ser herido.

¿Qué es la fortaleza? La fortaleza para el Cristianismo es una virtud cardinal junto con la prudencia, la justicia y la templanza. Consiste en vencer el temor y huir de la temeridad. Según el diccionario de la RAE es sinónimo de fuerza y vigor y hace referencia a una defensa, un recinto fortificado como un castillo o una ciudadela.

Aclarados estos conceptos podemos afirmar entonces que ciertamente los seres humanos somos vulnerables y que la fortaleza es la virtud que puede darnos herramientas a nosotros y nuestros hijos para hacer frente a los temores y amenazas que nos presenta la vida a diario.

La fortaleza es la gran virtud que nos permite hacer bien las pequeñas cosas de cada día y de esa manera transformarlas en algo grande. Nos permite darle un significado a aquellas tareas que parecen insignificantes pero que le dan un sentido a nuestra vida. El estudio, el juego, la lectura, la actividad física, la limpieza y el cuidado de la casa, ayudar a los demás, nos hace fuertes.

Nuestros hijos necesitan sentir que su vida hoy y siempre tiene sentido. Cada uno de nosotros estamos llamados a amar, a salir de nosotros mismos, a servir a los demás y a superarnos para ser mejores. He aquí la

importancia de ser fuertes, de esforzarse para ser nuestra mejor versión. Nuestra tarea como padres y madres, hoy y siempre, consiste en mostrarles a nuestros hijos que cada día se puede ser mejor persona.

¿Cómo llevar esto a la práctica dentro de nuestras casas?

El profesor David Isaacs, en su libro “La educación de las virtudes humanas”, enseña que tradicionalmente se ha dividido a la virtud de la fortaleza en “resistir” y en “acometer”.

Resistir puede significar una renuncia, un sufrimiento por un bien mayor. Por ejemplo, ponerse una vacuna puede implicar resistir el dolor para evitar enfermarse. Ir al dentista y aguantar el dolor evita una infección. Si quiero jugar a la pelota justo cuando mi hermanito menor está durmiendo, puedo esperar y jugar más tarde o jugar a otra cosa. Me ofrecen alcohol y soy chico y soy capaz de decir que no porque sé que me hace mal. Resisto, aguanto, me privo de algo porque sé que implica luego un bien mayor.

Ahora les estamos pidiendo a nuestros hijos chicos y adolescentes que no salgan, que no vean a sus amigos, que no jueguen al fútbol, que no vayan a la escuela, que no vean a sus abuelos o a sus primos. Estamos entrenando la fortaleza, resistiendo estos impulsos que mayormente son positivos, por un bien mayor, el cuidado de la salud de todos. A la vez si somos capaces de vivirlo al servicio del otro, el esfuerzo se hace por y con amor. Y si están acompañados de la autoridad, del ejemplo de mamá y papá, servirán para desarrollar hábitos con sentido que serán útiles no sólo ahora sino a lo largo de toda su vida.

¿Esta renuncia, este resistir, es vivido desde la vulnerabilidad o desde la fortaleza?

Vivirlo desde la fortaleza ayudará a nuestros hijos a aprender lo que es bueno para ellos y para los demás, les permitirá ir tomando sus propias decisiones siendo prudentes controlando la osadía y el temor.

Debemos ofrecerles la ayuda necesaria para ponerlo en práctica mostrando con anza, apoyándolos con cariño, explicando gradualmente y utilizando el sentido común. Son enemigos de la fortaleza, la queja, la indiferencia, el temor y la osadía.

Hasta aquí hablamos de resistir, pero la fortaleza también es “acometer”. Acometer supone un esfuerzo prolongado que implica fuerza física y moral. Podemos hacer un paralelo con el deporte. Para practicar un deporte a veces hay que vencer la pereza, el cansancio y a la vez proponerse un objetivo, una meta: jugar un partido, terminar una maratón, llegar a la cima de la montaña, superar un récord. Es decir que para alcanzar esa meta necesitamos iniciativa, tomar una decisión y luego llevar a cabo lo decidido, aunque cueste un esfuerzo importante.

Esta iniciativa o motivación es la posibilidad de acometer y también se educa, se acompaña, estimulando a nuestros hijos desde pequeños, ayudándolos a encontrar soluciones a las situaciones cotidianas, algunas más sencillas que otras. Hoy un desafío puede ser el estudio, el encuentro

con los amigos y la familia, el ejercicio físico, el sueño, la alimentación. Podemos motivarlos para encontrar juntos las soluciones y las alternativas dentro de nuestras posibilidades.

A la virtud de la fortaleza se asocia, la de la paciencia que es la capacidad que posee una persona para tolerar, atravesar o soportar una determinada situación sin perder la calma.

En palabras del profesor Isaacs "Una vez conocida o presentida una dificultad a superar o algún bien deseado que tarda en llegar, soporta las molestias presentes con serenidad".

Habitualmente pareciera que tener paciencia es más importante para los padres y madres que para los hijos. Es cierto que muchas veces debemos ser pacientes pero los niños y adolescentes también y sobre todo en este momento.

¿Por qué es importante entrenar en nuestros hijos la paciencia? Porque permite conocer los propios límites y capacidades. Favorece el autoconocimiento y la autoestima, es decir el respeto por uno mismo. La paciencia permite aprender a esperar con serenidad.

En un mundo en el que todo debe ser ya, "tenelo ya, compralo ya, te lo llevamos ya" el ejercicio de la espera permite planificar, desarrollar el esfuerzo, el encuentro con uno mismo, el autodomínio, la convivencia, la calma.

Hoy de manera brutal la realidad nos muestra que hay que esforzarse un poco más para estudiar, para hacer ejercicio, que hay que esperar para encontrarnos con un amigo o un familiar, que debemos ver a mediano y largo plazo, que las soluciones inmediatas no existen. La paciencia supone esforzarse para ir alcanzando poco a poco la felicidad.

El entrenamiento de la paciencia es preventivo de la violencia, el maltrato, el consumo de sustancias, la ansiedad, y favorece la convivencia.

Los niños pequeños no son pacientes por naturaleza, empiezan un juego o una tarea y la dejan, pasan a otra actividad con rapidez. A medida que van creciendo la posibilidad de esperar aumenta, la noción de tiempo, los días de la semana, los meses del año van incorporándose a su vida. Es importante trabajar sobre estos conceptos que muy bien lo hacen las maestras en el jardín y en los primeros grados.

En el comienzo de la adolescencia muchas de las expresiones de impaciencia tienen que ver con los cambios físicos y emocionales de la edad (discusiones, portazos, enojos)

Es indispensable que los padres y las madres comprendamos las características propias de cada edad para acompañar a nuestros hijos en cada etapa de sus vidas sabiendo que la paciencia se educa, se entrena, se fortalece.

Son enemigos de la paciencia, la indiferencia y la dureza de corazón.

Son amigos de la paciencia la escucha, la aceptación, la comprensión, los límites, un clima de seguridad afectiva, la constancia y la estabilidad emocional de los padres porque no es lo mismo ser amado que sentirse

amado.

Las actividades que favorecen el entrenamiento de la paciencia deben cumplir con algunas características:

- Que exista un cierto tiempo entre lo que se hace y el fin previsto.
- Que implique algún tipo de esfuerzo.
- Que tenga una motivación.

Ejemplos claros de esto son la pesca, un juego de mesa, un viaje, un deporte, la construcción de una maqueta, las manualidades, hacer rompecabezas, tocar un instrumento.

Son las virtudes de la fortaleza y la paciencia las que nos permiten transmitir a nuestros hijos la seguridad necesaria para que sean felices.

Sin dudas, es un tiempo especial, diferente, difícil, inédito, pero sobre todo, este, es un tiempo para llenar a nuestros hijos de fuerza interior de tal forma que sepan reconocer sus posibilidades, sus capacidades, sus fortalezas y debilidades para resistir, es decir para desarrollar el esfuerzo, la tolerancia a la frustración, la renuncia y por otro lado para acometer, para tener iniciativa frente a los desafíos de la vida, ser conscientes de la importancia del otro para ser mejores personas, para ser felices, en definitiva para ser la mejor versión de sí mismos.

Como dicen hoy los adolescentes estamos todos en casa "24/7".... 24 horas 7 días a la semana compartiendo absolutamente todo: trabajos, escuela, espacios, desayunos, almuerzos, cenas, meriendas, hábitos y rutinas todo en un mismo espacio desde hace más de tres meses.

El Covid -19 nos ha mostrado que el afuera, ya no es como era. El afuera, eso tangible que teníamos, hoy no está, por el momento no podemos vivirlo, usarlo, compartirlo.

Hace unos días atrás, preparando una exposición, buscaba imágenes que representaran la importancia en estos tiempos del espacio para el ocio y el descanso. Paradójicamente, internet traía imágenes que remitían al afuera "plazas, parques, espacios verdes, encuentros con familia y amigos". Fue difícil encontrar actividades en casa que nos remitieran a otra cosa, "internet traía el afuera".

Hoy estos espacios están vedados, el afuera existe bajo otras normas y reglas y también bajo la virtualidad.

El Covid-19 nos ha llevado al con namiento, a la toma de distancia, a restringir nuestras libertades básicas, a continuar con nuestros trabajos en el mejor de los casos, desde nuestros hogares, a seguir con la escolaridad de nuestros hijos de manera 100% online. Todas situaciones inéditas, hechos que han necesitado adaptación por parte de todos. Entender y comprender esta realidad resulta compleja y es hasta, por momentos perturbadora. Nuestra rutina ya no es tal y repentinamente nos dimos cuenta de que no la considerábamos tan valiosa y hoy se ha vuelto un requisito imprescindible. Estamos contando los días, las horas, los minutos para que vuelva todo a la normalidad.

Estas rutinas conforman y arman nuestras vidas. Esto ha sido así desde nuestros orígenes, nos contienen y estructuran la realidad individual y de cada familia en particular.

¿Cómo nos sentimos los adultos frente a esta situación?

En cada uno de nosotros aparecen pensamientos y emociones diferentes, estados de ánimo negativos y positivos, permanentes y cambiantes y hasta ambivalentes, con el agregado de preocupaciones laborales y económicas. El enojo, la frustración por la pérdida de la libertad, la disposición por momentos para realizar muchísimas cosas en casa y al mismo tiempo la desmotivación inmediata. Eso previsto y planificado, se desvanece, cae, lo dejamos en suspenso. Sumado a esto, la implicancia que genera trabajar desde casa, en donde las horas frente a la computadora son eternas y en ocasiones la noción de tiempo desaparece, trabajando horas in nitas.

Muchos de nosotros nos sentimos desorganizados, no logramos re – establecer, re – construir nuevas rutinas en estos espacios conocidos por cada integrante de la familia. Y hasta me atrevo a decir, que estos espacios en ocasiones resultan ajenos, buscando lugares y horarios para utilizar la computadora, tratando de hacer silencio ante una videoconferencia, etc. Podría seguir nombrando más situaciones que conllevan más sentimientos, acti-

tudes y pensamientos que nos genera este contexto. Estamos atravesando ansiedades y miedos, deseando que se termine pronto y que sólo sea un mal sueño.

Sumándose también de manera positiva y constructiva, momentos con nuestras familias en los tiempos permitidos, reuniones familiares virtuales, festejos de cumpleaños, conexión en redes, posteo de cada logro realizado, encuentros con amigos en todos los dispositivos posibles.

Nuestros hijos no están ajenos a esta situación que vivimos como adultos. Ellos han cambiado hábitos y espacios, como la escuela, verse con amigos, jugar en la plaza, salir a pasear el perro, compartir con sus pares. Los observamos frente a situaciones de ansiedad y tristeza. Es común escuchar a los padres decir “mi hijo me dice que extraña a su amigo y quiere jugar con él”. Aparecen también de manera más continua llantos o berrinches que evidencian menos tolerancia a la frustración, al no obtener lo que desean y quizás sea simplemente esa cuchara que se les cayó al suelo, cuestiones muy pequeñas que producen desborde. Estas reacciones que son más exageradas, muestran la irritabilidad producto de todo el contexto que nos lleva a estar más sensibles y vulnerables.

Todos estamos realizando un gran esfuerzo al quedarnos en casa, adaptándonos frente a esta situación inédita, estamos construyendo junto a la pandemia una nueva forma de vincularnos con los nuestros en un solo espacio, en nuestro hogar, en el aquí y ahora.

Entonces frente a este contexto ¿qué hacemos?

Ante todo, no perder la calma, la paciencia es una herramienta fundamental en esta situación. Hoy más que nunca tenemos que observar esta realidad, entender que es transitoria, contenernos y contener a nuestros hijos.

Por tal es importante que, ante alguna situación de conducta inesperada de nuestros hijos, es conveniente que aparezca la palabra como posibilidad de reparo, expresándole “que no es lo que se esperaba de él, que pudo haberse lastimado o bien lastimado a su hermano” o por ejemplo, “que esa reacción no era la correcta.”

Dar lugar a la palabra, hablar es donar al otro algo de uno, es escuchar, poner en palabras esa angustia que están atravesando por tantos cambios y encierro, es la misma que tenemos nosotros los adultos por no salir, no ver a nuestros amigos, padres, abuelos, tíos. Es dar cuenta de que sabemos que están tristes. Estamos allí para escuchar y traducir lo que en ocasiones no pueden decir y darles tiempo para que puedan expresarse y componer aquello que pasó y repararlo. Brindar herramientas, habilitar posibilidades de pedir disculpas y de generar otro espacio de juego diferente, observar sus necesidades y demandas, posibilitando espacios de vinculación con sus amigos de manera virtual, vía whatsapp, Skype, Zoom, entre otros.

Es importante ser guías para continuar con la tarea de ser referentes de nuestros hijos y que puedan sentirse valorados, seguros y apreciados.

Es primordial hoy hacerlos sentir seguros, crear un espacio de con anza

que nos permita contener y acompañarlos en estos momentos. Es importante responder a sus preguntas sobre la pandemia u otros temas de manera sencilla, sintética y clara, traducir toda la información que surge de los medios y que en ocasiones invade nuestro hogar y termina siendo tóxica. Allí debemos establecer un límite para no generar más ansiedad en nuestros hijos y en nosotros también.

Limitar la información excesiva sobre la situación, contribuye a colaborar y propicia espacios para pensar y recrear otras cosas.

Es importante sostener rutinas, establecer horarios para levantarse, realizar tareas, utilizar juegos virtuales y al mismo tiempo dar la posibilidad de ser exibles. Es decir, ser predecibles y exibles.

Recordemos que los límites requieren de nuestra constancia y en particular de nuestra paciencia. Tienen que ser claros, explícitos y establecidos en términos positivos, re exionando acerca de lo que es mejor para ellos y no lo más conveniente para nosotros. El límite, parafraseando a Aristóteles, estaría dado por el justo medio entre dos extremos, la falta y el exceso.

Son necesarios en cada una de las etapas que transitan nuestros hijos. En cada una de ellas utilizamos diferentes formas de establecerlos, respetando su individualidad, a veces, desde el conocimiento, otras desde la intuición y hasta desde el desconocimiento, abriendo interrogantes a ellos y a nosotros mismos. Todas estas formas nos permiten incentivar la conducta para generar cambios saludables, permitiéndoles internalizar normas adecuadas en cada momento.

¿Cómo estamos los adultos con nuestros límites?

¿Estamos 24x7 conectados con el trabajo? Generalmente los adolescentes y los niños pequeños, nos muestran esta situación y nos dicen: “te llaman todo el tiempo, no cortas nunca el teléfono, trabajas más horas.....” Entonces ellos nos siguen diciendo “¿por qué yo voy a cortar el celu, si vos no lo haces? “

Situación cotidiana ¿no? Recordemos que los padres somos modelos.

En especial con los adolescentes tenemos que ser exibles, respetar su espacio individual, sin perder de vista los límites junto a las obligaciones que hacen a la vida en familia.

Entonces, comencemos nosotros a mirarnos y delimitar algunas rutinas y hábitos animándonos a modi carlos. Pensemos que sea posible, viable y que podamos sostenerlos en el tiempo, con la exhibilidad en cada caso y dando cuenta del contexto que estamos transitando.

Frente a todo este marco, recordemos..

- Escuchar lo que les sucede a nuestros hijos. Ayudar a traducir a través de la palabra lo que están viviendo.
- Fortalecer las buenas conductas de manera positiva.
- Resaltar el buen comportamiento y los logros de manera individual.
- Explicar lo que esperamos de ellos.
- Respetar los momentos de espacios individuales de cada uno.

- Buscar empatía ante alguna conducta inesperada, recordando las reglas y hablándoles de las expectativas esperadas.
- Comprender la importancia de ser exibles. Permitirnos esto, es entender la situación que estamos atravesando.
- Generar rutinas colaborando con la organización de la vida cotidiana.
- Es importante que como adultos informemos también a nuestra familia acerca de nuestro estado de ánimo. Esta apertura permitirá un espacio de conanza hacia los demás.
- Establecer un circuito de colaboración ante las obligaciones. Todos colaboramos en casa: en la cocina, en el orden de la habitación, en la limpieza, con la ropa, cada uno puede tener roles asignados.
- Frente a esta situación permitámonos espacios recreativos, tratemos de ser creativos, realicemos experiencias distintas, algo que nos permita compartir un momento único, por ejemplo: armamos carpas en algún lugar de la casa, nos disfrazamos con ropa de otros integrantes de la familia, jugamos a juegos de roles, representamos un cuento, cada uno elige uno por semana, hoy cocinan los más chiquitos, jugamos a ser cocineros, entre otras ideas.

Pensar en pequeñas experiencias, nos ayuda a compartir momentos y dejarlos en nuestra memoria como hermosos recuerdos.

Trabajemos sobre los aspectos esperados de la conducta de nuestros hijos. Es importante enfrentarnos con nuestras reacciones ante diversas situaciones, en las cuales es necesario tener la capacidad para repararlas y modificarlas.

Recordemos que la autoridad ejercida con firmeza y ternura se establece mediante límites. Estos son los puntos de referencia que marcan una presencia sin temores, delimitan la diferencia entre lo bueno y lo malo, lo que hay que hacer y lo que no. Sin ellos hay vacíos, soledad y confusión. La ausencia de éstos, los lleva al desborde, a la transgresión, a no respetar normas y leyes que permiten la convivencia en familia.

Hoy la incertidumbre aparece permanentemente. Acompañemos a nuestros hijos para que puedan gestionar las emociones. Trabajemos nuestra paciencia, generemos espacios en donde la palabra cuenta, que respalde y contenga. Intentemos no perder el control. Ser exibles en estos tiempos nos permitirá recomponer diferentes situaciones y recrearlas.

Todo límite lleva a un valor. El valor sostiene y posibilita que un límite se establezca. Lo que tiene valor se protege y se resguarda, no se descuida.

El límite cuida y acompaña al crecimiento. Fortalece, permitiendo que nuestros hijos y nosotros nos conozcamos y descubramos nuestras posibilidades, el respeto y valor por nosotros mismos.

Somos los padres y las madres, ese faro que guía, orienta, todos los días, todos los meses del año, toda la vida a nuestros hijos. Es una tarea

arduamente laboriosa, dar respuesta, repetir, pero sin dudas es gratificante saber que a lo largo de nuestras vidas y en particular durante estos tiempos de pandemia, estamos formando personas en valores, para que sean sujetos de bien para el mañana, responsables y prudentes en sus actos.

“Las madres y los padres sostenemos las manos de nuestros hijos por un tiempo, pero sus corazones para siempre”
(Anónimo)

Cuando una vida nueva llega a nuestros brazos de padres, sentimos junto al asombro del alumbramiento, la responsabilidad de cuidar la vulnerabilidad de ese ser que trae a este mundo una posibilidad única e irrepetible. Su dignidad viene dada en cuanto humano, sin embargo, se tendrá que desarrollar y seguir creciendo en tantos aspectos, que nuestra tarea de padres nos convierte en acompañantes activos de ese largo proceso biopsicosocioespiritual.

Tempranamente muchos nos preguntamos cómo serán nuestros hijos al crecer, deseamos su salud y felicidad y estamos dispuestos a recorrer junto a ellos ese camino. Creemos que los padres encontramos cada vez menos sentido a preocuparnos por descubrir a qué se dedicarán nuestros hijos o cómo se ganarán el pan, puesto que el mundo cambia velozmente y esto se torna impredecible. Sin embargo, cada vez más padres somos conscientes de que brindar cuidados, crianza, formación, valores, y educación les posibilitará un desarrollo pleno, y la felicidad de padres e hijos.

Podemos afirmar que recibir conocimientos e información no son suficientes para educarlos, puesto que, al caminar nuestras propias vivencias personales, nos vamos dando cuenta de que ellos necesitarán también algunas habilidades para la vida. Habilidades que los padres hemos, en mayor o menor medida, desarrollado y apreciamos y por eso las podemos transmitir. Estas habilidades se aprenden en el vínculo con los padres, madres, docentes, compañeros de colegio, clubes, pertenencias sociales. De allí que tanto nos preocupamos por saber quiénes son sus amigos y tratamos de elegir una escuela en la que depositar con anza.

Desde el inicio del Humanismo, a estos días, la mirada acerca de lo que significa convertirse en persona se ha desarrollado muchísimo y podemos reconocer que ser persona va mucho más allá que ser un individuo. También en los últimos años con el advenimiento de las neurociencias y lo que se conoce como desarrollo de las inteligencias múltiples se ha vuelto a encontrar un equilibrio entre las distintas habilidades que una persona necesita para moverse en el mundo de hoy. Estamos pensando en las posibilidades que una educación integral proporciona a cada uno de ir convirtiéndose en quien realmente está llamado a ser.

¿Qué queremos decir con educar a nuestros hijos de manera integral? Significa tener en cuenta todos los aspectos de su personalidad, su mundo emocional, sus vínculos. Dicho esto puede parecer que los padres tendríamos que consultar permanentemente a expertos o convertirnos en seres con súperpoderes. Por el contrario sabemos que ese poder está en nosotros, aunque pudiera ser de modo potencial.

Como padres y madres ¿somos capaces de crear una relación tal con nuestros hijos que tanto ellos como nosotros continuemos creciendo? ¿Una relación amorosa, libre y respetuosa, una relación rica en valores?

Los valores a los que hacemos referencia no son conceptos abstractos y alejados del cotidiano caminar, sino que son expresiones, vivencias,

actitudes y gestos plenos de valor en el vínculo con los seres queridos de la familia. Las actitudes que, enraizadas en valores como el respeto, la libertad, la responsabilidad, la confianza, que desarrolladas como prácticas en la relación con los hijos, pueden liberar el potencial que se encuentra en cada uno de nosotros.

Ser padres responsables es ser padres con capacidad de responder con habilidades a las demandas del aquí y ahora. Nos referimos a las habilidades para enfrentar con éxito los desafíos, grandes y pequeños, de la vida diaria. Son las llamadas habilidades para la vida.

Este tiempo de pandemia, lleno de dificultades, angustias, temores, puede ser también tiempo de oportunidades. Si estamos más en casa con nuestros hijos tal vez podemos tomar el desafío de ayudarlos a descubrir estas habilidades que facilitan su desarrollo pleno y sano.

Este puede ser el momento y ésta es nuestra tarea, ya que el crecimiento de estas habilidades sociales está relacionado con factores culturales, ambientales y fundamentalmente, con el apoyo de los adultos que son significativos para los niños, sus padres y madres.

¿Cuáles son esas habilidades? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollarlas?

La Organización Mundial de la Salud señala diez habilidades para la vida que considera las principales:

- Conocimiento de sí mismo.
- Empatía.
- Comunicación efectiva.
- Relaciones interpersonales.
- Toma de decisiones.
- Solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento creativo.
- Pensamiento crítico.
- Manejo de sentimientos y emociones.
- Manejo de las tensiones y el estrés.

Estas habilidades están íntimamente relacionadas entre sí, por ejemplo el conocimiento de sí mismo se relaciona con la toma de decisiones y el pensamiento crítico, entre otras. Pero también, algunas de ellas suponen la presencia de otras, por ejemplo la comunicación efectiva supone la empatía; así como la habilidad social de las relaciones interpersonales está atravesada por todas las otras habilidades.

En este momento de cuarentena les proponemos explorar algunas de estas habilidades, que son esenciales para el desarrollo personal y social de los niños.

Conocimiento de sí mismo

Implica explorar nuestro ser para reconocer nuestras fortalezas, debilidades, capacidades, lo que nos gusta y lo que no, y cómo nos sentimos con

todo esto.

El autoconocimiento es esencial para el desarrollo de la confianza en sí mismo y de una autoestima adecuada. El niño que se conoce a sí mismo se siente seguro de sí, acepta desafíos, asume responsabilidades, se protege y se cuida, porque se siente valioso.

¿Cómo podemos ayudar a que esto suceda?

- Generando el encuentro, nutriendo nuestra relación padre-hijo.

Poniendo a disposición nuestra presencia, una presencia atenta, activa, que implica acompañar, compartir juegos, actividades, televisión; disponer de un tiempo y un espacio para el diálogo. Cuando compartimos tiempo con nuestros hijos les estamos dando un mensaje, les estamos diciendo sos valioso para mí. Así, cuando los niños se perciben valiosos para sus padres, merecedores de su tiempo y atención, se sienten valiosos y construyen una autopercepción positiva. Por eso hablamos de una presencia que acompañe, no que anule, porque cuando el cuidado es excesivo, sobreprotegemos, y el mensaje que damos es: “solo no podés, sos frágil”.

- Generando un clima de confianza y seguridad. Un clima en donde se sienta seguro de ser amado, porque ese amor no depende de su comportamiento ni de sus logros, ese amor es incondicional. Donde sienta la confianza para equivocarse, fallar y volver a intentar, sabiendo que el afecto de sus padres no se pone en juego. La reacción que los padres tenemos frente a los errores de nuestros hijos, inyección en la construcción de su persona y en su autoconocimiento. No es lo mismo decirles “sos desprolijo” que “este trabajo no te salió prolijo”, ni “sos malo en matemática” que “este ejercicio de matemática lo hiciste mal”. Hablamos de los padres que validan y no evalúan al hijo sino a sus acciones, aceptándolos íntegramente y ayudándolos en el reintento de sus desafíos.

En el marco de este encuentro, confiado y seguro, podemos ofrecer una escucha activa, tan importante en estos días, donde los niños están viviendo encerrados, sin ver a sus amigos, abuelos, sin asistir al colegio, llenos de incertidumbre. Esto genera en ellos, como en nosotros, emociones y sentimientos. Estar disponibles para que estos sentimientos salgan, ayudarlos a ponerles nombre, no sólo ayuda a manejarlos, sino también a que aprendan a reconocer lo que sienten. Muchos berrinches, enojos y malos comportamientos acaban cuando podemos ponerle nombre a lo que hay detrás. A veces una simple pregunta como, ¿qué te enoja?, ¿cómo te sentís con esto?, ¿qué te pasa, puede ser que tengas miedo?, es suficiente. Esto les ayuda a tomar contacto con sus emociones, que puedan nombrarlas y reconocerlas en ellos y, en consecuencia, conocerse más.

Comunicación efectiva

Es la capacidad de expresarse en forma apropiada a la situación, de modo socialmente aceptable. La comunicación asertiva ayuda al niño a alcanzar sus objetivos. Cuanto más confiado y transparente sea la comunicación,

mayor será su funcionalidad.

¡Qué buena oportunidad nos da la cuarentena para construir una comunicación efectiva con nuestros hijos, que además les servirá a ellos y a nosotros en todos los ámbitos donde nos relacionemos con otros!

Cuando comunicamos, nuestro mensaje es interpretado por el receptor, quien le va a atribuir un significado en función de sus expectativas, experiencia y creencias. Por lo tanto, creemos que para que la comunicación sea efectiva deben darse ciertos elementos:

- La aceptación de su ser persona, con sus virtudes y defectos. La aceptación que surge del amor incondicional. Ahora bien, ¿cuánto somos capaces de aceptar lo diferente que ellos nos quieren mostrar? y ¿cuánto somos capaces de verlos a ellos como personas distintas de nosotros, dignas de nuestro amor y conanza?

- La empatía, una habilidad para la vida a desarrollar, fundamental a la hora de relacionarnos con nuestros hijos. Es la capacidad de comprender el mundo del otro y sentir con él. Es decir, que al entenderlos seamos capaces de captar no solamente lo que piensan sino cómo sienten, cuáles son las emociones que aparecen en el diálogo con nosotros.

La empatía nos ayuda a ver las cosas como las ve nuestro hijo, y así conocer su pensar, sentir y actuar. Ejercitar esta habilidad nos va a ayudar a estar más cerca de nuestros hijos y a comprenderlos mejor.

- La congruencia, entendida como la armonía entre nuestro pensar, decir, actuar y el sentir, producto de nuestro autoconocimiento. Es una forma de describir la madurez desde la que nos comunicamos. Los valores transmitidos los vivimos en el cotidiano compartir, de allí que es sabido que las palabras, no son la única forma de educar a nuestros hijos, sino que el testimonio, el vivir en coherencia con los valores, llega a nuestros hijos con otra autoridad. Autoridad que nos ganamos al rubricar con nuestras acciones, aquello que deseamos para que sean y vivan en sus propias vidas. Nuestros hijos aprenden mirándonos.

Cuando los papás y las mamás no somos congruentes, podemos generar confusión en nuestros hijos ¿Cuántas veces hacemos lo que decimos que no hay que hacer? ¿Les ha pasado de repetirles a sus hijos hasta el cansancio que hay que cruzar la calle por la senda peatonal? ¿Y alguna vez no cruzaron con ellos por la mitad de la cuadra? Son dos mensajes contradictorios. ¿Cuál de ellos pensará nuestro hijo que es el correcto, cuál se espera que cumpla? Sin dudas es difícil ser congruentes siempre. Vivir en estado permanente de congruencia es una utopía. No es esto lo que estamos planteando. Estamos invitándolos a ser auténticos, a que cuando no hacemos lo que decimos, podamos expresarlo frente a nuestros hijos, comunicando las razones, reconociendo nuestros errores. Esto genera una comunicación más sincera entre nosotros, y además es una instancia de aprendizaje, un ejercicio de autoaceptación. Si nosotros podemos reconocer nuestros errores, estamos ayudando a que ellos puedan aceptar sus propios errores.

De esta manera abrimos un camino hacia el crecimiento. En esta relación hay lugar para el error y para el perdón.

Mostrar nuestros defectos o errores no nos hace perder autoridad, nos acerca y ganamos en confianza, calidez, intimidad y empatía, exhibiendo la relación.

Pensamiento crítico y toma de decisiones

La toma de decisiones es la elección entre diferentes opciones y la reflexión sobre sus consecuencias.

El pensamiento crítico nos ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en nosotros, para analizar información, experiencias y a hacer una lectura más objetiva de la realidad.

¿Cómo hacer para ayudar a nuestros hijos a desarrollar estas habilidades? Como ya dijimos, las habilidades sociales están relacionadas entre sí; por tanto, el autoconocimiento y la autoestima influyen fuertemente en la toma de decisiones. El autoconocimiento nos permite tomar decisiones más acertadas, la autoestima nos hace elegir lo que creemos o sentimos como lo mejor para cada uno, independientemente de lo que la sociedad o las personas significativas para nosotros opinen.

Ahora bien, ¿De qué manera podemos ayudar a que nuestros hijos desarrollen un criterio propio que los haga pensar y elegir por sí mismos?

Creemos que un modo de comenzar es habilitando en casa la posibilidad de decir “No”, “No estoy de acuerdo”, “No quiero”, “No me gusta eso”.

¿Cómo reaccionamos cuando nuestros hijos dicen lo que piensan o quieren y esto es contrario a lo que nosotros pensamos, queremos o esperamos de ellos? Porque si nuestra respuesta a esto es el enojo, o cualquier otra reacción que resulte amenazante para el niño, nuestro hijo irá acallando su opinión. Si nuestra reacción le hace percibir que, si piensa distinto, perderá nuestro amor, modificará su decisión para que no nos enojemos, para que sigamos felices con él, para seguir sintiéndose aceptado, querido.

Volvemos aquí al tema del amor incondicional antes mencionado. Para sentirnos bien, las personas necesitamos sentirnos aceptadas.

Cuando el niño puede vivir en un hogar donde puede decir “no”, y ser escuchado con atención y respeto, cuando puede dar razones de lo que dice, quiere y siente va desarrollando un pensamiento propio. Si, en cambio, nos enojamos porque opina distinto a nosotros, vamos anulando de a poco su capacidad de decir que no y va construyendo un pensamiento que acorde al criterio de las personas importantes para él. En la niñez serán los padres y en la adolescencia, su grupo de pares. Así dejará de preguntarse qué opina, irá olvidando su propio pensamiento y tapando sus propios sentimientos.

Sin duda, cuando nuestros hijos siempre dicen que sí a todo lo que nosotros les proponemos, acatan sin protestar nuestras indicaciones, coinciden en todo con nosotros, nuestra tarea parece simplificarse. Pero un niño que no

ejercita su capacidad de cuestionar lo dado, de oponerse cuando no está de acuerdo, va anulando su propio criterio y le resultará mucho más difícil desarrollar un pensamiento crítico. Nosotros estaríamos favoreciendo una actitud de búsqueda de aceptación y aprobación fuera de sí mismo, por sobre su propia valoración, lo que va acentuando una actitud de inseguridad. En cambio, cuando los ayudamos a que se animen a decir cuando no están de acuerdo, a dar razones y a expresarlo adecuadamente, crecen en autoconocimiento y aparece el pensamiento crítico. Este pensamiento crítico los llevará a analizar según su criterio, a elegir y a ser responsables de las elecciones hechas. Por otro lado, una persona que valida la posibilidad de cuestionar y no teme decir que no, no será fácilmente manipulada. Hará lo que le parezca conveniente a ella, no lo que los otros quieren. De este modo, va generándose los recursos para tomar decisiones por sí mismo. Podemos ayudarlos a que expresen sus propios gustos, deseos, pareceres. Hoy tenemos tiempo para hablar con ellos, no importa la edad. Validemos su pensamiento con un ¿Estás de acuerdo?, ¿Por qué no?, ¿A vos qué te parece mejor? Estas preguntas habilitan, los invitan a la reflexión personal. Sin embargo, lo más importante no son las preguntas, sino las actitudes que les brindemos a sus respuestas. Escuchémoslos, con atención y empatía, sin desvalorizarlos. Si se sienten escuchados y respetados, seguramente nos escucharán del mismo modo cuando les demos nuestras razones de por qué tomamos una decisión o pusimos un límite. Porque de ningún modo esto significa que se haga lo que el niño quiera, sino que implica hacerlo sentir con el poder de poder expresar su desacuerdo sin que eso signifique un riesgo, aunque tenga que hacer lo que mamá o papá le piden. Por ejemplo, cuando mandamos a nuestros hijos a dormir y no quieren ir, ¿qué actitud tomamos? Podemos ordenarles que se acuesten, tal vez con un grito enérgico que les haga comprender que este tema no está en discusión. O podemos habilitarlos a que den sus razones de por qué no quieren acostarse. Nos podrán decir que no tienen sueño, que quieren seguir viendo la tele, etc. Podemos escuchar con atención y respeto sus razones y luego explicar las nuestras, que tienen que levantarse temprano al día siguiente, que necesitan descansar para poder aprender, que el fin de semana pueden ver la tele por más tiempo, etc., razones por las que consideramos necesario que se duerman. En ambas situaciones el resultado podrá ser el mismo, pero en el segundo caso, se irán dormir habiéndose sentido escuchados y respetados en su ser persona. Se sentirán amados y por lo tanto valiosos. Como ven, no estamos planteando renunciar a nuestro rol de padres. Por el contrario estamos invitándolos a asumir la tarea de colaborar en la construcción de una personalidad segura de sí misma, libre y responsable. Nosotros somos sus primeros maestros y los primeros ejemplos que ellos tienen. Hasta aquí venimos hablando de encuentro, de presencia, de empatía y de otras habilidades. Una de las maneras de poner en práctica este entrenamiento es acercarnos a nuestros hijos mediante el juego. Recordando-

do el niño interno que tenemos dentro de nosotros, invitándonos a jugar. Aprendiendo entre risas, el respeto, la confianza, la posibilidad de compartir, el límite, con el cariño de siempre y manifestado en el buen trato que se traduce en salud física, emocional y mental.

Así jugando, no sólo en esta cuarentena, vamos acompañando en el crecimiento a nuestros hijos y a nosotros mismos en la relación con ellos. Vamos a estar creando recuerdos, anécdotas, historia familiar juntos. El juego, también nos permite agregar humor a los acontecimientos cotidianos, haciendo más amables las situaciones, personales y familiares.

Vivir en relaciones saludables se aprende en casa, y no sólo cuando somos hijos. Descubrir si las cualidades y habilidades de las que estamos hablando se dan en la relación, es responsabilidad de los adultos. Sin embargo, nuestros hijos pueden de muchas maneras darnos avisos de que algo en el vínculo no está funcionando, con su comportamiento, su rendimiento escolar, etc. y es así que nos ayudan a prestarles atención. Estar atentos, presentes, requiere de nosotros compromiso, tiempo, y seguir creciendo junto a nuestros hijos en nuestro propio desarrollo personal, para ser mejores personas, mejores padres, mejores en cada uno de nuestros roles contribuyendo a una sociedad cuyos mayores recursos sean las personas.

Mejores Padres, Mejores Hijos, Mejores Argentinos

Los tiempos de pandemia y encierro han generado en nuestros adolescentes algunas conductas que de por sí son preocupantes, y en los adultos un aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias, mal llamadas “legales”.

Ha sido en la historia de nuestra organización un clásico hablar por todo el país de “La Cultura de la Diversión adolescente”. Hemos liderado este tema poniendo en marcha numerosos encuentros, congresos, debates públicos y al comienzo de este año tan particular, nuevamente protagonizamos participaciones de todo tipo, producto del caso tan terrible de Villa Gesell. Seguimos clamando a viva voz, que no nos hemos olvidado de Fernando Baez Sosa, y del debate pendiente que tiene la sociedad respecto de lo sucedido en el brutal asesinato del adolescente mencionado.

Se cruzan temas asociados, la previa con menores de edad, la seguridad nocturna, la violencia de los grupos, la venta de alcohol a menores, la indiferencia de muchos adultos que piensan que es normal que sus hijos alguna vez “tomen” y que en definitiva es algo que todos hacen, etc.

Nos parece oportuno y siempre vigente que una vez más pongamos entre el material de lectura nuestra mirada respecto de la Diversión adolescente, teniendo en cuenta que alguna vez y con modalidades diferentes en cuanto a los protocolos de seguridad, nuestros hijos volverán a la vida nocturna y muchos de los temas mencionados todavía estarán sin resolver. Los padres y madres sin duda alguna tenemos que seguir bregando por un profundo cambio en la modalidad de divertirse, teniendo en cuenta que no pueden morir más jóvenes de una manera casi inexplicable sin que como sociedad reaccionemos y hagamos prevención.

Hoy, y bajo el desafío de los tiempos que nos toca vivir, volvemos a reflexionar sobre “La cultura de la Diversión Adolescente”:

La noche seduce irremediamente a jóvenes y no tan jóvenes. La noche es sinónimo de diversión. Como dicen los chicos, de "descontrol". Me interesa desentrañar en estas líneas algunos aspectos de tal diversión, ver hasta dónde se trata de libertad para divertirse y hasta dónde de que las imposiciones culturales han fabricado un extraordinario negocio.

Los jóvenes siempre se han reunido en torno de propuestas vanguardistas. Basta nombrar los años 60 y todos recordarán el flower power de los hippies. Los del 68, movilizados en París, lideraron el movimiento más

impresionante de universitarios contra "el sistema". Jóvenes idealistas, les decían por aquellas épocas.

¿Cuál es el ambiente cultural que rodea a nuestros hijos? Es una cultura dominada por la crisis, con lo bueno y con lo malo. Crisis de todo tipo: económica, educativa, cultural y, sobre todo, de valores.

En cuanto a lo positivo, es cierto que la crisis revitalizó un aspecto que hoy vale la pena destacar y que en la Argentina de los "dorados 90" no estaba cerca de nuestras conciencias: la solidaridad y el propósito personal como guía de las decisiones de los jóvenes.

Existe un argentino mucho menos egoísta, que compromete su esfuerzo en proyectos solidarios. Y los jóvenes no son la excepción: miles de chicos también forman parte de este entusiasmo colectivo por ayudar al otro. Esto es realmente valioso.

El lado oscuro de la crisis es la desesperanza: ¿qué futuro me espera? Es una pregunta difícil para contestarse hoy como joven idealista, pero lleno de inseguridades. Los argentinos no le creemos a nadie y los jóvenes no escapan a esta situación. Viven en un mundo de relativismo y de falta de verdad. Más aún, en un mundo sin modelos por seguir.

¿Tienen razones para ser así? Analicemos, por unos instantes, a los adultos. Vivimos predicando la honestidad y festejamos cada vez que podemos evadir algún impuesto. Les pedimos a los jóvenes que sean alegres y cuando llegamos del trabajo mostramos, sentadas a la mesa, nuestras caras de fracaso y de desilusión. Les pedimos que sueñen, cuando nosotros ya no tenemos proyectos. ¿Qué nos espera como humanidad luego de la pandemia, hay razones para pensar que realmente hemos aprendido algo de este desastre mundial? ¿Cuáles serán los motivos y las razones para seguir adelante? Un mundo devastado y un país seriamente empobrecido no sólo en su economía, sino también en su credibilidad y esperanza, no parecen escenarios donde la realidad nos invite a una conexión profunda con ella.

En este mundo los jóvenes no viven, sobreviven. Tratan de salvarse, de "zafar". ¿Qué joven no desea alcanzar el éxito por medio de alguna red social que lo saque del anonimato y lo transforme de un día para el otro en una estrella? Esta necesidad de salvarse en un mundo sin valores, sin cuidado ambiental y sin reservas futuras, lleva naturalmente a una necesidad desesperada por evadir el presente. Aquí es donde hay espacio para que una "falsa ilusión" nos ayude a soportar el momento, bajo el disfraz de "una noche divertida".

Pero esta diversión es un gran negocio, que además puede estar llena

de peligros.

El negocio de la diversión es un fenómeno mundial y, por lo tanto, también argentino. Jaim Etcheverry, en su libro "La tragedia educativa", cita al profesor Neil Postman: "En los Estados Unidos se están entreteniéndose hasta morir. El problema no son las drogas o el alcohol, sino la adicción al entretenimiento diario..." Cuando el ex rector de la UBA se refiere a la Argentina, traza un panorama menos alentador, ya que muestra la brecha entre los jóvenes que pueden consumir y los que no. "Los jóvenes aceptan resignadamente el papel que les asignamos en la sociedad actual y viven una prolongada minoría de edad", nos dice. Lo mismo para todos. Esta cultura del entretenimiento, que se dirige hoy a una franja más amplia de edades, también ha igualado las costumbres, especialmente en el consumo de alcohol. Cifras que aumentan, jóvenes que se emborrachan, tanto en los barrios vulnerables, como en barrios acomodados. Esto es, verdaderamente, un éxito comercial: lograr que todos tomen y hagan lo mismo, que se emborrachen como forma de diversión y que crean que son libres. Entre estadística y estadística, nadie parece preguntarse por qué toman para divertirse o, mejor dicho, por qué para divertirse necesitan tomar.

Un alumno me dió una respuesta muy interesante: "Tomamos para poder hacer lo que no haríamos si no estuviéramos alegres ". Toman para ser. ¿Para ser qué? Para ser quiénes no son, para "estar alegres", porque en realidad no lo están. Los jóvenes viven una enorme angustia vital dentro de esta supuesta diversión.

Los dueños de la noche han encontrado una veta muy rentable en esta etapa de la vida en la cual los adolescentes están forjando su personalidad. Han impuesto los modelos: el boliche, las fiestas de egresados (en los boliches, por supuesto; si no, no son fiestas), los viajes de egresados (con siete noches de boliche; si no, no son viajes de egresados). No vaya a ser que algún descolgado intente hacer un viaje de estudios o suprimir la escala alcohólica antes de entrar en el boliche, lo que sirve para llegar "alegres" a la fiesta.

Como si esto fuera poco, los medios nos bombardean con el modelo que asocia el consumo de alcohol con el éxito. Mal que nos pese, nuestros jóvenes tienen al alcohol como compañero de ruta, y muchas veces éste es seguido por el consumo de drogas. Empecemos como padres y madres a hablar en serio del problema de la diversión y hagámonos cargo de que no les ofrecemos un mundo en el que lo sano, lo transparente y lo inocente sean valiosos. No ofrecemos alter

nativas ni modelos por seguir.

Nuestros hijos se exponen todos los fines de semana a esta forma in sana de manifestación de su "alegría": emborracharse, drogarse, fumar sin medida, vivir experiencias sexuales riesgosas, tanto en su salud física como emocional (abusos, violaciones), deambular por la noche, incidentes viales. Cuesta creer que sabiéndolo podamos seguir pa sivos, engañándonos al pensar que "por suerte mi hijo es distinto".

Empecemos por reconocer nuestros errores. Luego, aceptemos que, si bien siempre existió el alcohol, la normalidad con que los jóvenes hoy se emborrachan hace que esta época no sea comparable a otras. Tener jóvenes que no piensan (borrachos) y que no sienten es grave; no se puede subestimar el problema.

¿Qué se puede hacer? Quizá sea lo que más me entusiasma al escribir estas líneas. Mucho. Todo está por hacerse. Los padres y las madres tenemos una oportunidad única para comprometernos en una acción de cambio. Algún padre reactivo o iluso pretenderá recurrir al viejo sistema de las prohibiciones. No todo debe ir acompañado por un sí o un no, y esto nos compromete a lo más difícil, que es generar alter nativas.

Es hora de que los padres recuperemos un protagonismo que está perdido o, por lo menos, "tercerizado". Hemos buscado en otros una responsabilidad que nos corresponde a nosotros. Pensamos siempre que alguien - llámese Estado, colegios, profesionales de la salud o sabios de moda- va a resolver lo que no podemos resolver en el marco de nuestra propia casa.

Es hora de retomar las riendas que hemos dejado de lado. No con culpa, sino por la oportunidad que genera una crisis generacional de la cual, en parte, somos responsables. Nuestros hijos son un nego cio millonario que mueve publicidad, modas, imposiciones culturales, alcohol, malas costumbres, decadencia cultural, desesperanza y falta de ideales.

Cuando decimos que es hora de hacer algo, no es una idea abstracta, de entusiasmo que muere a los diez minutos. Es un trabajo a largo pla zo el que nos espera. Hablo de un cambio cultural que seguramente llevará mucho tiempo y cuyos frutos tal vez no veamos. Pero ¿qué existe más motivador que saber que mi compromiso con el presente asegurará la felicidad futura de mis hijos?

"Los niños son los mensajes vivientes que enviamos a un tiempo que no hemos de ver", dice una frase que me ha movilizad mucho. Quizás

no lo veamos, pero eso sí, nadie nos quitará lo sembrado.

“No tenemos en nuestras manos las soluciones para los problemas del mundo. Pero para los problemas del mundo tenemos nuestras manos”

Fray M. Menapace

El título de este capítulo pareciera presentar una paradoja, por un lado los juicios, que no son otra cosa que una opinión preconcebida, generalmente negativa, hacia algo o alguien y del otro lado de la balanza los valores. pre -

Lejos de que esta paradoja divida aguas, considero que los valores son una respuesta a los prejuicios ya que ambos nacen del alma y del corazón humano. Porque somos imperfectos y está bien que lo seamos, en nosotros conviven prejuicios y valores y creo que la gran pregunta que interpela a nuestra libertad es ¿a quién alimentaremos más? -

Considero que el gran desafío de este tiempo y de todos los tiempos es “alimentar” nuestros valores, para que ellos puedan ir domesticando a nuestros prejuicios y así éstos vayan perdiendo fuerza y protagonismo en nuestras vidas. -

Para hacer este trabajo, tenemos que adentrarnos en nuestro corazón y tam bién en nuestra razón para ir apprehendiendo conocimientos. -

Entonces, ¿qué es un valor?

- Valor es lo que hace que una persona sea tal, sin lo cual perdería la humanidad o parte de ella.
- Un Valor es un referente, una pauta que orienta el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona.

Estas definiciones nos ayudan a comprender que la educación humana es una educación en valores.

Entiendo el educar como una acción que propone e impulsa un modelo social que redescubra los valores y los límites que necesitamos para rescatar la vida de nuestra sociedad del “sin sentido”.

De ahí la importancia de educar en valores, ya que es una educación que no termina en cada individuo, sino que lo trasciende y llega a la familia, a la comunidad, a la sociedad toda. Qué maravilloso desafío en este contexto de cuarentena y de pandemia mundial, donde la emocionalidad colectiva está siendo convocada permanentemente. Las frases “Saldremos de esta juntos”, “Cuidémonos entre todos”, nos hacen sentir que realmente es en el pensamiento y accionar comunitario donde encontraremos las respuestas. -

Cabe mencionar dos características importantes de los Valores: -

- Se viven: deben ser encarnados en cada individuo. Se experimentan.
- Valen: tienen fuerza, tienen un aspecto energético, no te dejan indiferente, te sacuden, se te imponen y te empujan a la decisión y la acción.

“El valor es el que rompe nuestra indiferencia”

Louis Lavelle

Para educar en valores en la familia, se necesita instalar una condición previa, que es el vínculo amoroso padres/madres e hijos. Un vínculo asimétrico donde el adulto pueda ejercer sanamente su rol de autoridad con firmeza y ternura, estando siempre un paso adelante del niño y adolescente. -

Es necesario recuperar a la familia como un lugar donde se activen las experiencias vividas, los sentimientos, las convicciones íntimas. La familia nos da pertenencia, identidad, nos da una “red de contención”.

Hoy hablar de familia puede resultar más complicado pero... "lo que no ha variado con el tiempo es la relación que todo niño necesita tener con adultos responsables, pertinentes y afectuosos que lo legitimen, lo acojan y sobre todo les aporten los vínculos afectivos necesarios para su crecimiento e identidad". "Vínculos y discapacidad". Martha Schorn

¿Y cómo se educa en valores?

En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que es una experiencia vivida, o sea que si queremos transmitir la importancia de un valor que no vivimos o que no es tan importante para nosotros, no seremos exitosos. No es la transmisión de un concepto teórico, es como dice el dicho popular "vale más una imagen que mil palabras" Por ejemplo es imposible transmitirles a nuestros hijos la importancia de ser solidarios, si ellos no ven en nuestras acciones que somos solidarios.

En segundo lugar, la formación en valores empieza cuando uno se decide, opta por un valor y a partir de allí lo transmite; es la experiencia la que genera convicciones. Sólo puede formar en valores aquel que los tiene y que los vive.

Los valores que no son asumidos, es porque no han sido interiormente experimentados como tales, cosa que no es ni buena, ni mala... simplemente es.

El hombre crece en la medida que penetra más en el sentido y valor de las cosas, en su orden y se enriquece asimilándolos.

Las cadenas de sucesos resultan un modo eficaz para la enseñanza y aprendizaje de valores. Son acciones repetitivas, constantes y sistemáticas, con un orden pre fijado.

Es importante tener en cuenta que existen etapas evolutivas del desarrollo humano y que conociéndolas podemos saber cuándo es el momento oportuno para estimular especialmente un valor o virtud, respetando cada período sensitivo.

Los períodos sensitivos representan el momento idóneo, preciso, exacto en el desarrollo evolutivo de una persona para que pueda aprender algo concreto, por ejemplo:

- El hablar y comunicar (entre 1 y 3 años)
- El orden (entre 1 y 2 años)
- Ayudar a los demás (entre 11 y 14 años)
- Formación de criterio (entre 15 y 17 años)
- Lealtad y justicia social (entre 13 y 18 años)

Me parece interesante plantear este tiempo, como un tiempo de oportunidad, o sea una circunstancia, momento u ocasión, que es bueno o favorable para un fin determinado. Los momentos o situaciones críticas nos hablan de una condición que se torna insostenible y que impone un cambio. Tenemos que decidir sobre la dirección y el sentido de ese cambio. La neutralidad no es una opción.

Una de las claves es aceptar todo, lo próspero y lo adverso como un don, un regalo. Dice Brother David Steindl-Rast, "el don dentro de cada don es la oportunidad". Recibir un momento de crisis como un don es descubrir las oportunidades que esa crisis nos ofrece.

¿Y cuál es la oportunidad de este momento para nuestras familias?

Reflexionando sobre este tema, llegó a mí esta hermosa definición “la esperanza no es la certeza de que algo va a salir bien, es la convicción de que algo vale la pena” (Vaclav Havel). Entender la esperanza como un tiempo de espera fructífera y llena de sentido, donde nos centremos en valorar el presente, valorar la vida, valorar la familia.

La calidad de nuestros vínculos refleja la calidad de nuestras vidas, ya que los vínculos son la trama, la red que nos sostiene. Los vínculos familiares sanos y amorosos son factores de protección ante diferentes situaciones, por eso es importante saber que las familias y no únicamente las personas, pueden ser resilientes. 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.

Para trabajar la capacidad de resiliencia familiar, es necesario que se produzcan las siguientes prácticas:

- Actitudes demostrativas de apoyos emocionales, generando relaciones de conexión y cohesión entre los integrantes.
- Conversaciones en las que se compartan logros individuales, logrando acuerdos.
- Conversaciones donde se construyan significados compartidos acerca de la vida, con coherencia narrativa y con un sentido dignificador para los protagonistas.

Los elementos de la resiliencia familiar son:

- Cohesión, que incluya la exhibición.
- Comunicación asertiva y amorosa entre los diferentes miembros familiares.
- Reconstrucción de un sistema de creencias.
- Resolución de problemas, a partir de las prácticas anteriormente mencionadas.

Nosotros los padres, somos para nuestros hijos, la brújula que los orienta, el faro que los ilumina en plena oscuridad y que permanece firme en momentos de clima amable y también en el medio de furiosas tormentas, alumbrando los bordes, la escollera, avisando sobre los peligros y los lugares libres de obstáculos que pueden transformarse en amigables caminos hacia la independencia, la autonomía, la autorrealización y el ejercicio de la libertad. En definitiva, hacia la felicidad.

Entonces, padres y madres ¿qué hijos queremos dejarle a este mundo? ¿qué mundo queremos dejarles a nuestros hijos?

“Hay hombres que luchan un día y son buenos.
Hay otros que luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos.
Pero hay los que luchan toda la vida...
esos, son los imprescindibles”.

Bertolt Brecht

Siempre aconsejamos que los padres deben hablar con sus hijos acerca de las drogas y que deben prevenir su consumo. Pero, ¿cómo hacerlo? ¿Qué leer? ¿A quién consultar? Estas páginas intentan un acercamiento al tema y a contestar algunas preguntas frecuentes. La propuesta es que los padres puedan leerlo junto a sus hijos y así poder prepararse para hacerle frente a esta problemática. Es importante que, además del colegio donde van a realizar sus estudios, el deporte que van a hacer o el idioma que van a estudiar, incorporemos un ítem más: la prevención del consumo de drogas en nuestros hijos. No podemos delegarle al estado o a la escuela que lo haga por nosotros, es nuestra responsabilidad.

Lamentablemente los adolescentes y jóvenes se enfrentarán tarde o temprano al ofrecimiento, o la inquietud respecto del consumo de drogas, es importante entonces que enfrenten esta situación preparados y fortalecidos desde sus hogares, y con la decisión de decirle "NO" a las drogas. Pero este "NO" debe estar fundamentado y construido con la ayuda y contención de sus padres.

La familia es de gran importancia en la prevención, porque en su seno es donde se dan las bases de la educación, de la formación de la personalidad de los hijos y desde donde se establecen las relaciones con el exterior.

Si nuestros hijos reciben una educación sólida, desarrollan una personalidad adecuada y se relacionan bien con su entorno (estudios, trabajo, amigos, etc.) estarán preparados para enfrentar su vida sin drogas y podremos construir una sociedad menos problematizada por este agelo.

1.- ¿A qué llamamos drogas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) de ne como droga a "toda sustancia que introducida en un organismo vivo puede modificar una o varias de sus funciones", alterando los pensamientos, emociones, percepciones y conductas en una dirección que pueda hacer deseable repetir la experiencia, pudiendo provocar mecanismos de tolerancia y dependencia.

A partir de esta consideración, podemos ver que hay drogas legales como el alcohol, nicotina, pegamentos, psicofármacos y drogas ilegales como los derivados del cannabis (marihuana, hachis, etc.), los derivados de la coca (cocaína, paco, crack, etc.), los opiáceos (heroína, morfina, etc.) inhalantes y drogas sintéticas (LSD, Éxtasis, poppers, GHB, etc.).

2.- ¿A qué llamamos adicción?

Según el diccionario "Adicción" significa "Dependiente".

En la Roma Imperial, a los esclavos se los llamaba "adictum" (adicto). Eran las personas que debido a una deuda que poseían y al no poder pagarla, se les quitaba todo lo que tenían, eran descastados, quedaban sin identidad y pasaban a ser esclavos de su acreedor.

Por eso, lejos de plantear el consumo como algo liberador, nos encontramos con adictos recuperados que expresan que su etapa de consumo era una cárcel sin barrotes.

También Adicción significa lo no dicho, lo no expresado.

La palabra Dicción significa modo de hablar, por lo tanto, la palabra Adicción

significa la negación de esto, o sea, lo no hablado. Por lo tanto, podemos afirmar que un adicto es aquella persona que en lugar de hablar sobre lo que le ocurre, lo expresa a través del acto de drogarse, mediante su consumo “dice”. Para entender mejor podemos distinguir cuatro niveles diferentes del consumo de drogas, experimentación, uso, abuso y adicción.

- Experimentación: En este caso la persona, guiada por la curiosidad, por la presión de sus amigos se anima a probar una droga, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo.
- Uso: El compromiso con la droga es bajo. Se consume los fines de semana y en oportunidades casuales. No existe deterioro laboral, social o familiar. No presenta episodios de intoxicación. El consumidor sólo busca un cambio de sensaciones. De todas formas como toda droga genera dependencia física o psíquica progresivamente el sujeto necesita más de la sustancia y puede pasar al nivel de abuso. En esta etapa es muy difícil para las familias darse cuenta, por eso es importante observar cambios mínimos.
- Abuso: El uso se hace regular durante la semana con posibles episodios de intoxicación. La droga va dirigiendo progresivamente la vida de una persona. El deterioro escolar, laboral, social y familiar se hace más evidente. Su estado de ánimo es cambiante, llevando una vida doble, por un lado una vida cotidiana común y otra adictiva y desconocida por parte de sus familiares y amigos.
- Adicción: En esta etapa la persona vive por la droga y para la droga, debido a que la búsqueda de la sustancia se realiza en forma obsesiva y compulsiva. Hay prácticamente imposibilidad de realizar abstinencia existiendo un compromiso orgánico con riesgo de alteraciones en su sistema inmunológico.

En esta etapa pueden aparecer otras conductas de riesgo como: accidentes, delitos, peleas, promiscuidad sexual, etc.

3.- ¿A qué llamamos tolerancia?

Es sinónimo de hábito. Es el estado por el cual las células del organismo se protegen de las sustancias tóxicas. Es un proceso de adaptación orgánica a una droga repetidamente administrada, por el cual requiere una dosis cada vez más elevada de la misma para obtener similares efectos. Una droga produce tolerancia cuando es necesario ir aumentando progresivamente la cantidad consumida para experimentar los mismos efectos.

4.- ¿Cuál es la causa del consumo de droga?

Las personas consumen drogas para alterar su estado de ánimo, son un gran anestésico, para no sentir, tan simple y tan complejo como eso.

Muchas veces cuando les preguntamos a los jóvenes ¿Por qué te alcoholizas los fines de semana? o ¿Por qué fumas porros? Las respuestas son casi siempre las mismas: “para divertirme”, “para pasarla bien”, “me desinhibe”, etc.

Alguien podría decir: “Ah, es un “consumo recreativo”, mientras no pase a un “consumo problemático, no pasa nada”.

Los años que llevo en contacto con consumidores de droga, me permiten armar que todos los consumos son problemáticos, porque aún estas respuestas encierran un mensaje que denota un problema. Los jóvenes nos están reconociendo que, para divertirse, pasarla bien, o desinhibirse, necesitan una sustancia que altere su estado de ánimo, es decir que en estado natural no logran encontrar algo que los satisfaga. Recordemos que a través de ese consumo nos están diciendo algo.

Todos comienzan a consumir para “pasarla bien”, nadie quiere terminar siendo adicto, pero algo que comenzó inocentemente o como un consumo social puede terminar convirtiéndose en un verdadero in erno.

Esto se da por varias razones, pero voy a mencionar dos. La primera es que cuando el individuo se da cuenta de que la sustancia le “resuelve los problemas” (baja autoestima, timidez, no encajar en el grupo, tristeza, angustia, aburrimiento, soledad, etc.) va a incurrir en el consumo como forma de escaparle a estas situaciones y la segunda es que las sustancias provocan tolerancia.

En un momento se creía que las adicciones eran causadas exclusivamente por el deseo de evitar la abstinencia. Esa concepción dio origen a los programas de desintoxicación breves, en los que se hacía que el paciente se abstuviera de ingerir drogas y a los pocos días se lo enviaba a casa “curado”. Se pensaba que lo único que tenía que hacer un adicto era dejar de usar la droga y completar el proceso de abstinencia, y que con eso habría superado la adicción.

Ahora sabemos que recuperarse de una adicción demanda mucho más que simplemente interrumpir la conducta habitual. Tiene relación con cambiar de estilo de vida y de actitud, más que con ninguna otra cosa.

¿Cuál es, entonces, el denominador común en cada caso de adicción? No es una sustancia química en particular, ni el hecho de que ésta ocasione síntomas de abstinencia, ni el modo en que afecta el cerebro. Todos estos factores varían considerablemente de una adicción a otra. Pero lo que está presente en todos los casos de adicción, es el adicto. Es nuestro “mal-estar” interior lo que nos hace tan vulnerables a las adicciones, y no las sustancias o actividades mismas.

La verdadera causa de la adicción reside dentro de nosotros

Es el individuo el que va hacia las drogas y no al revés.

Algunos padres, cuando se enteran del consumo de drogas en sus hijos, ponen la mirada en el afuera, las “malas juntas” como si la responsabilidad fuera del otro.

5.- Factores de riesgo

Las investigaciones han demostrado que ciertos factores de los individuos elevan el riesgo de consumir drogas, mientras que otros elevan la resistencia. Veamos algunos:

5.1- Factores de riesgo individuales

5.1.1.- La edad: Muy pocas personas empiezan a fumar o prueban el alcohol después de los veinte años.

La adolescencia es un momento evolutivo de gran cambio. Hasta ese momento la conducta del niño tendría que estar condicionada por los padres, de ellos tendrían que provenir:

- Los modelos.
- Las normas.
- Las motivaciones que moldean la conducta.

A medida que se aproxima la adolescencia y el proceso de autonomía e independencia, este papel modelador de la conducta va siendo asumido por el grupo de amigos.

En ese contexto es donde suele iniciarse el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. A medida que el consumo es reforzado socialmente por el grupo, y si ese consumo es señal de identidad o condición para pertenecer al grupo, el consumo se hace más probable.

Cuanto antes se inicie el consumo, más probabilidades existen de desarrollar problemas asociados al mismo y más difícil será su abandono.

5.1.2.- "Repertorio" del adolescente: que es el constituido por los recursos o destrezas que se adquieren a través de la interacción con el entorno y la influencia de modelos.

Este "repertorio" lo podemos resumir así:

- Habilidades de relación social.
- Habilidades para resistir la presión de grupo.
- Habilidad para tomar decisiones y resolver problemas.
- Estilos de diversión y utilización del tiempo libre.

Está comprobado que los adolescentes que consolidan el consumo de drogas son más de usuarios de estos recursos que los que no lo hacen.

5.1.3.- Percepción que el adolescente tiene de sí mismo y de sus capacidades para afrontar situaciones. Cuando un individuo cuenta con recursos personales suficientes es probable que se enfrente con éxito a distintas situaciones, lo que genera expectativas de autoeficacia, algo similar a la seguridad en uno mismo.

5.1.4.- Otras pautas que se han encontrado como predictivas del consumo de drogas:

- Conductas agresivas.
- Hiperactividad.
- Rebeldía.
- Pobre autocontrol.
- Anti sociabilidad.
- Búsqueda de sensaciones nuevas.
- Desacuerdos con las normas.
- Fracaso escolar.
- Creencias sobre las sustancias, sus efectos, y cantidad de gente que consume.

5.2. Factores de riesgo familiares

Es en su seno donde se adquieren y consolidan los "repertorios" para afrontar

la vida.

5.2.1.- Consumo por parte de los padres: Los padres actúan como modelo de conducta para sus hijos.

5.2.2.- Falta de habilidades educativas:

- Para controlar la conducta.
- Para establecer límites y normas.
- Para reforzar conductas positivas.
- Para castigar conductas negativas.

En la actualidad los adolescentes tienden a:

- Reclamar mayor grado de autonomía.
- Oponerse más claramente a la autoridad.
- Experimentar más conductas de riesgo.
- Saber mucho sobre drogas.

Esto produce en los padres:

- Incertidumbre.
- Inseguridad.

5.2.3.- Estilos educativos:

- Sobreprotector: Niega la posibilidad de ejercer autonomía y de afrontar errores.
- Autoritario: induce a vivenciar con miedos las consecuencias del error.
- Permisivo: impide aprender a convivir con límites y a funcionar con metas largo plazo.

5.2.4.- Ambiente familiar desagradable:

- Frecuentes peleas y tensiones.
- Frialdad en la relación.
- Falta de comunicación.
- Desacuerdos de pareja.

Por el contrario:

- Los vínculos afectivos.
- El apego.
- La buena comunicación.
- El equilibrio emocional.

Son factores de protección contra el consumo de drogas y en general de las conductas problemáticas.

5.3.- Factores de riesgo asociados al entorno

Presión de grupo: no existe adolescencia sin grupo, por ello la “presión de grupo” es una influencia poderosa sobre el comportamiento de los miembros. La interacción entre la droga y el individuo no ocurre en una campana de cristal, tiene lugar dentro de un contexto complejo que sin duda modula y condiciona.

Los primeros consumos de tabaco, alcohol u otras drogas siempre tienen lugar dentro del grupo de amigos (no es el narco el que le da la droga por primera vez) porque:

- Se obtiene reconocimiento.

- Se a rma la sensación de pertenencia.

Será más probable el abuso en la medida que el adolescente carezca de "repertorio" para afrontar la presión.

Cuando nos sentimos afectivamente seguros y valorados mantenemos una autoestima alta, tomamos decisiones sin considerar tanto la aprobación de los demás y nos comportamos de un modo más autónomo y menos in uenciable.

6.- ¿Debemos hablar sobre drogas con nuestros hijos?

Especialmente al comienzo de la adolescencia resulta muy oportuno dialogar sobre las drogas. Los adolescentes conocen las drogas por sus amigos, las redes sociales, por curiosidad, etc. Por lo tanto, no tiene sentido ignorar esta experiencia y es preciso apoyarnos en ella para construir una actitud rme de rechazo a los usos de drogas.

Este diálogo abierto es conveniente que se oriente en dos direcciones:

- Desaar, en primer lugar, los mitos y las informaciones erróneas que nuestros hijos poseen sobre las drogas, tales como que, son inofensivas, que se pueden controlar, que pueden ayudar en algunas ocasiones, etc.
- En segundo término, explicar claramente, sin exageraciones ni demonizaciones, las razones por las que no deben consumir: los peligros asociados, las normas y leyes que las prohíben, su incompatibilidad con el estudio, deporte, trabajo y el adecuado proceso madurativo.

Claro que para poder desmiticar y explicar, los padres deben ser los primeros en instruirse, sino quedarán atónitos y descolocados ante el "conocimiento" que traen sus hijos de la calle.

Muchos padres tienen reparos en conversar con sus hijos sobre el uso del alcohol y las drogas. Algunos de nosotros no creemos que nuestro hijo pueda verse involucrado en el uso de drogas. Otros padres no conversan con los hijos sobre el tema porque no saben qué decir o cómo decirlo, o tienen miedo de poner ideas en la mente del hijo.

No esperemos hasta sospechar que nuestro hijo tiene un problema. Muchos jóvenes que están en programas de rehabilitación mani estan haber consumido drogas por lo menos por espacio de dos años antes de que sus padres lo supieran.

Comencemos temprano a hablarle del alcohol y otras drogas, y mantengamos abiertas las líneas de comunicación. No tengamos miedo de confesar que no tenemos todas las respuestas. Hagamos saber a nuestros hijos que estamos preocupados, y que podemos tratar juntos de encontrar esas respuestas.

7.- ¿Cómo evitar el consumo de drogas en nuestros hijos?

Si tenemos en cuenta que las estadísticas indican que el promedio de edad de inicio en el consumo de alcohol es de 13 años y el inicio en drogas ilegales es de 14 años, debemos comenzar con la prevención muchos años antes y no esperar a ver los "primeros consumos" para comenzar a prevenir.

Hoy en día el consumo de alcohol y otras drogas se ha extendido considerablemente. Sin embargo, es posible realizar con éxito acciones que

tiendan a la prevención. La familia es un espacio privilegiado para realizar dichas acciones.

Algunos Consejos:

- Dialogue constantemente con sus hijos, interélese por sus necesidades y bríndeles constantemente comprensión, afecto y apoyo. Dialogar es también escuchar, por lo tanto no monopolice la conversación. Infórmese respecto de las drogas para poder educar a sus hijos y poder contestar sus preguntas.
- Conozca a los amigos de sus hijos. La presión de grupo es una de las causas principales para comenzar a experimentar con drogas.
- Establezca límites en las horas en que debe regresar al hogar.
- Vigile el dinero que le proporciona y en qué lo gasta.
- Sepa decir NO. Enséñele a su hijo el concepto de límite. No confunda afecto con permisividad. Evite posturas autoritarias o excesivamente permisivas. Ni amiguismo ni autoritarismo.
- Su discurso debe ser coherente con su accionar, su hijo no aceptará: "haz lo que yo diga y no lo que yo hago."
- Genere en su hogar atractivos para que su hijo desee estar en él y que sea el ámbito de consulta para sus inquietudes.
- Sea un buen modelo o ejemplo: es muy difícil establecer normas preventivas si los padres abusan de alcohol, psicofármacos u otras drogas.
- Usted no podrá impedir que sus hijos estén expuestos al contacto con la droga y alcohol. Por eso es importante inculcar normas familiares que ayuden a su hijo a decir que NO.
- Eleve la autoestima de su hijo. Sólo así podrá enfrentar la presión de sus compañeros.
- Impulse y apoye las iniciativas que hagan que se involucre en actividades culturales, deportivas, recreativas, para favorecer las relaciones grupales y aprender a competir sanamente.
- Inculque desde pequeño que el uso de medicamentos sólo está reservado a los enfermos.
- Desmisti que los efectos sexuales de la droga.
- No involucre a sus hijos en sus problemas conyugales. No tome como aliado a su hijo para hablar mal o desautorizar a su cónyuge. En las grietas que dejan los padres se filtra la droga.
- Demuéstreles que en su pareja hay apoyo mutuo en esto de ser padres. Aún los padres separados pueden mostrar acuerdos como padres.
- El amor transmitido con un beso, un abrazo o una caricia significa mucho más para su hijo que el último electrónico que le regale. Aunque no se lo diga.
- Transmita valores de vida como responsabilidad, honestidad, respeto, solidaridad, amistad. Esa es la mejor herencia que le puede dejar.
- Su hijo es un ser único e irreplicable. Por lo tanto no busque que se le parezca. Demuéstrele que usted sabe pedir ayuda cuando lo necesita, eso le enseñará lo que es la humildad y lo alejará de la soberbia.

- No deje que sus ocupaciones lo absorban completamente. Procure tener siempre tiempo para sus hijos.

8.- ¿Si con rmo que mi hijo se droga, qué hago?

Si observamos comportamientos extraños, u otros indicios que nos hacen pensar que puede estar consumiendo drogas, y llegar a saber si la sospecha es real o no, ustedes pueden:

- Observar a su hijo, estar al tanto de sus actitudes, conocer a sus amigos, etc.
- Hablar claramente con él sobre su sospecha. Seguramente la primera reacción será la de negar que tiene algún problema con las drogas. Usted deberá mantenerse firme.

Una vez que tiene la certeza de que su hijo consume algún tipo de drogas, debido a que:

- Él les ha pedido ayuda espontáneamente.
- Se lo ha con rmado al preguntárselo ustedes.
- Tiene la evidencia por haberle visto consumiendo.
- Ha encontrado drogas en sus pertenencias. (va a negar que sea de él)
- Tienen el resultado positivo de algún análisis de laboratorio.

Deben hacer dos cosas:

- Hablar con él. (le prometerá que no lo va ser más)
- Detener el consumo.
- **DEBE HACER UN TRATAMIENTO.** Se debe consultar con un profesional o institución especializada que oriente sobre qué hacer. Hacemos hincapié en “especializado” debido a que no cualquier profesional puede abordar este tema. Se le realizará un diagnóstico y se indicará, de acuerdo a la gravedad del caso, el tipo de tratamiento a seguir, este podrá ser ambulatorio o internación.

Hablemos de la MARIHUANA

La marihuana proviene de la planta CANNABIS SATIVA, de origen asiático, cuyo ingrediente activo es un producto químico conocido como THC. El humo de la marihuana contiene más elementos cancerígenos que el del tabaco. La marihuana actual tiene mayor concentración de ingredientes activos e impurezas, por tanto su uso puede resultar más riesgoso que la utilizada en los años 60. En aquellos años el agente activo, THC, era de alrededor del 3 al 5 %, la marihuana en uso actualmente, tiene un nivel de THC de hasta el 20%. La resina concentrada del cannabis es conocida como hachís. La vía más común de su uso es en forma de cigarrillos, llamados vulgarmente "porros".

¿Qué riesgo implica su uso?

Lamentablemente el incremento del consumo se ha cimentado en base a algunos discursos que aseguran que la Marihuana es una “droga blanda”, “que es inocua”. La marihuana, dicen algunos que no genera adicción, es “menos tóxica” que el tabaco, y hasta puede ser beneficiosa con fines medicinales.

Estos “mitos” están gozando de una aceptación social muy peligrosa. Por lo tanto es bueno informarse para poder contrarrestar este mensaje.

Es una mentira que la marihuana no tiene toxicidad. Es una droga con consecuencias psicoactivas muy potentes, que impactan sobre el Sistema Nervioso Central y el aparato cardiovascular. Tiene propiedades psicoestimulantes, psicodestructoras, y produce alucinaciones.

Son necesarios 20 días para que el organismo consiga librarse de todos los efectos de un solo cigarrillo de marihuana. Conducir un vehículo u operar maquinaria después de fumar un cigarrillo, es tan peligroso como hacerlo después de haber ingerido alcohol, pues la marihuana disminuye la reacción ante estímulos y reduce los reflejos, siendo una sintomatología imperceptible para quien la consume.

La marihuana ocasiona dificultades en el aprendizaje y disminución en el rendimiento. Los usuarios habituales de marihuana padecen lo que se conoce como "síndrome amotivacional", que es la falta de motivación, fatiga y apatía, y a menudo pierden el interés en las cosas que los rodean y que solían disfrutar, como la escuela, el trabajo, el ejercicio físico, la familia y los amigos. Otro síndrome que produce es el "síndrome de senilidad", que es pérdida de memoria, lagunas mentales, etc.

El uso frecuente puede reducir el impulso sexual y ocasionar daños en las funciones reproductoras, así como llevar a desajustes psicológicos. En algunos casos, ocasiona psicosis tóxicas y deterioro neurológico, además de que causa tolerancia y dependencia, desarrollando lo que se conoce como adicción.

¿Qué hacer?

Con la marihuana (igual que con otras drogas) lo mejor es evitar su uso. La dependencia puede ser resultado de múltiples factores, tales como aspectos de personalidad, familiares, y de las relaciones sociales, entre otras, independientemente de la edad o la clase social. Por eso, como nadie puede de antemano saber si se volverá adicto, lo ideal es evitar consumirla aún la primera vez.

¿Es lo mismo la marihuana fumada que la marihuana medicinal?

¡Absolutamente NO!

Hoy los jóvenes y algunos adultos también, esgrimen como argumento para fumar marihuana, que es medicinal, que como es natural, no hace daño, pero están muy equivocados.

La marihuana está compuesta por más de 400 sustancias químicas, siendo las más importantes el tetrahidrocannabinol (THC) y el cannabidiol (CBD). El THC produce los efectos físicos y psicoactivos (actúa sobre el sistema nervioso) comúnmente conocidos como "volar", mientras que el CBD tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

Para la marihuana medicinal se hace una separación del alcaloide THC y se aísla el componente graso que es el CBD, el cual se convierte en aceite y se da en gotas por vía digestiva.

Con este aceite se tratan enfermedades como las epilepsias refractarias en niños y para los adultos también existe un fármaco para el tratamiento de la esclerosis múltiple.

09.



Prevención
Menores ni una gota

“Cuando un menor bebe
todo somos responsables.”

Federación Argentina de Destilados y Aperitivos
(FADA)

“Desde la Federación Argentina de Destilados y Aperitivos, estamos comprometidos con un tema que preocupa no sólo a nuestra industria sino a la sociedad: el consumo abusivo de alcohol, el alcohol al volante, el consumo durante el embarazo y el consumo de alcohol en menores. Sobre este último punto es que hemos enfocado nuestros esfuerzos. Nuestra postura a este respecto es clara: Los menores no deben consumir ni una gota de alcohol.”

Enfatiza Fernando Morales, su presidente.

Lamentablemente existe un patrón de consumo de alcohol con una gran prevalencia entre adolescentes, que se caracteriza por la ingesta de alcohol en cortos espacios de tiempo, que suele llevar a la embriaguez. Combatir esta problemática es responsabilidad de todos los actores involucrados: adolescentes, amigos, padres, educadores, industria, y entidades gubernamentales.

En 2019, y luego de la gran difusión que tuviera la campaña del Consejo Publicitario Argentino “Chicos Sin Alcohol”, de la cual la Federación Argentina de Destilados y Aperitivos (FADA) y la Fundación Padres formaran parte, se lanza la campaña “Menores Ni Una Gota”.

La campaña es una iniciativa conjunta que se realiza desde la Industria de Destilados y Aperitivos. “Creemos que es fundamental ser claros y concisos a la hora de hablar de las consecuencias del consumo del alcohol en menores. Necesitamos, entre todos los involucrados, promover siempre actitudes responsables frente a las bebidas con alcohol. Tenemos que encontrar la verdadera causa detrás del consumo, que muchas veces tiene que ver con problemas afectivos, falta de contención familiar, o presión de su entorno, y combatirla desde sus raíces”.

La campaña es tomada de la desarrollada en España hace más de cinco años. Nuestro objetivo es impulsar diferentes acciones preventivas para padres, menores y la sociedad en general a través de la Red “Menores ni una Gota”.

La campaña “Menores ni una gota” tiene como objetivo luchar contra el consumo de alcohol en menores desde una perspectiva preventiva y educativa, aportando razones que evidencien porque el consumo entre los menores debe ser cero.

Los objetivos de la campaña son informar y sensibilizar a la sociedad para prevenir el consumo de alcohol en menores de edad; retrasar la edad de inicio al consumo y aumentar la percepción de riesgo que este consumo prematuro supone para su salud.

Es por ello, que los mensajes de la campaña son dirigidos tanto a padres como a los propios menores, y también a la sociedad en general. Es decir, a los principales pilares del ámbito del menor. La campaña busca combatir las causas por las cuales los menores comienzan a tomar alcohol. Por eso

es que los mensajes están dirigidos por un lado a empoderar a los padres y educadores, dándoles herramientas para hablar con sus hijos, para entender la importancia de los límites y del acompañamiento permanente; y por otro a los adolescentes, para que puedan aprender a “leer” lo que les pasa a ellos y a sus amigos, que sepan cómo actuar y animarse a decir que no, que puedan entender que la diversión tiene que ver con tener buenos recuerdos y poder disfrutar con ando en ellos mismos. El alcohol debe quedar fuera de su vida, hasta tanto sean mayores de edad.

A lo largo de estos dos últimos años desarrollamos distintas acciones tendientes a lograr este gran objetivo que debe comprometernos a todos, padres, madres, educadores, empresarios, comunicadores, autoridades. Hemos realizado talleres para adolescentes en escuelas públicas y privadas, encuentros con padres, madres y docentes, jornadas de formación en distintas localidades del país. Hemos formado parte de Congresos Argentinos de Padres, también participamos en medios de comunicación, divulgación de la campaña en redes sociales. Y hemos asumido compromisos con autoridades municipales y provinciales, entre otras.

Parece necesario y hasta indispensable recordar una y otra vez que los chicos y las chicas menores de 18 años no deben consumir alcohol. Escuchamos decir que si están en casa pueden tomar porque los cuidamos, que si les damos alcohol de mejor calidad no pasa nada, que es necesario que aprendan a tomar desde más chicos para luego no cometer excesos, que todos lo hacen entonces no puedo decir que no...

Pero la realidad habla por sí sola. La cantidad de menores que consumen alcohol aumentó de manera preocupante y cada vez lo hacen a una edad más temprana.

Las estadísticas son contundentes y la tendencia va en aumento. Edad promedio de inicio en el consumo de alcohol en Argentina, 12 años. Según datos del Sedronar el 50% de los menores de 14 años ya lo probó. Más del 77% de los jóvenes al llegar a los 18 años ya consumió alguna bebida alcohólica. Lo primero que tenemos que remarcar es que el alcohol en el cuerpo de los menores daña, siempre. La ciencia y la medicina, tienen sobradas pruebas de que la ingesta de alcohol antes de los 18 años altera células y áreas del cerebro de manera irreversible.

Podemos hablar también de daños en órganos vitales como el hígado, problemas en el cerebro, deterioro de procesos cognitivos, especialmente de la memoria y el aprendizaje, e inconvenientes en otros órganos vitales. Estas son algunas de las consecuencias que señalan los especialistas.

Pero además de los peligros de la intoxicación, la ingesta de alcohol a edades tempranas produce pérdida de consciencia, trastornos emocionales, cambios en la conducta, embarazos no deseados, siniestros viales, hechos violentos, lesiones y muchas muertes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) consigna más de 200 enfermedades y trastornos asociados al consumo nocivo del alcohol.

Podemos seguir enumerando muchas más consecuencias y estadísticas, pero lo importante es que detrás de cada número, detrás de cada consecuencia están nuestros hijos. Por eso debemos involucrarnos todos: padres, madres, comunicadores, empresarios y autoridades.

¿Por qué los adultos no reaccionamos frente a una realidad que pone en riesgo la vida de nuestros hijos? ¿Cuántos chicos tienen que morir? ¿Cuántos adolescentes más van a hipotecar su vida?

¿Qué nos hace pensar que no se puede hacer nada? ¿La irresponsabilidad? ¿La complicidad? ¿La tolerancia a aquello que sabemos que hace daño? ¿El falso cuidado? ¿El miedo? ¿Es mejor callar?

El primer paso es hacernos cargo del problema. El consumo de alcohol a edades tempranas mayormente comienza en casa.

Encuestas realizadas por la Fundación Padres en alumnos de escuelas secundarias, entre 13 y 19 años de edad, muestran que el 52% participa de previas y que la mitad de ellos mezcla bebidas alcohólicas. También revelan que es entre los 14 y los 17 años que los chicos comienzan a ir a estos encuentros y que casi todos se realizan en casas.

Tal vez alguno de ustedes piense que está lejos de esta realidad y puede ser cierto, pero les propongo salir de nuestro punto de vista individual, ir más allá de lo personal para comprometernos socialmente.

Es importante no sólo quedarnos en la emoción. Debemos pasar a la acción. Informarnos, formarnos y actuar.

El diálogo con nuestros hijos es una herramienta fundamental para la prevención. Tener una escucha empática, en un clima de confianza para poder saber qué les está pasando es muy importante. También creemos que estar en contacto con otros padres, para generar una red de contención es algo muy útil tanto para nosotros como para nuestros hijos.

Otro elemento valioso es la puesta de límites, con la convicción de que a través de ellos cuidamos y protegemos a nuestros hijos.

¿Qué significa “proteger”? La definición académica de este término dice:

- Hacer que una persona o una cosa no reciba daño o no llegue hasta ella algo que lo produce.
- Ayudar o favorecer, mediante la fuerza o la influencia, a una persona o una cosa para que esté en buenas condiciones.

Por lo tanto, podemos decir que la acción de proteger está asociada a lo saludable, a evitar un daño en un tercero, al cuidado, al interés por el otro, porque ese “otro” y su bienestar son valiosos e importantes para nosotros.

¿Y qué “otro” es más valioso para los papás y las mamás que sus hijos?

Entendamos que detrás de un “no”, hay muchos “sí”, y que los límites favorecen el desarrollo emocional y la constitución psíquica de los niños y adolescentes.

La adolescencia es una etapa de la vida en la cual se abre la puerta al mundo adulto y lo que necesitan los niños y adolescentes son adultos responsables, pertinentes, afectuosos que los legitimen con firmeza y

ternura. La sana libertad de nuestros hijos necesita respuestas que les permitan desarrollarse plenamente. Cuando damos respuestas ambiguas o peor aún, cuando no las damos mirando para otro lado, ignorando la realidad o siendo cómplices del daño, los “desprotegemos”.

Tengamos en cuenta algunas claves para un acercamiento e caz a nuestros hijos adolescentes:

- Ser respetuoso.
- Escuchar más que hablar.
- Sentir empatía (ponerse en sus zapatos).
- Permitir que exprese sus preocupaciones e intereses.
- Reforzar la posibilidad del cambio.
- Favorecer un clima afectivo positivo y de contención.
- Ayudar a nuestros hijos a tomar decisiones responsables.
- Poner límites.
- Propiciar una comunicación uida.
- Compartir tiempo libre.
- Conocer la problemática del consumo.
- Informarse y participar, transformando sus espacios en saludables.

¿Qué estamos haciendo mal los adultos para que nuestros hijos necesiten recurrir a una sustancia para animarse a hacer cosas que no harían si estuvieran sobrios?

¿Por qué pensamos que comprarles el alcohol nos hace mejores padres, más cercanos y amigables?

¿Qué nos hace pensar que transgredir la ley es el camino correcto?

¿Por qué los padres seguimos dejando a nuestros hijos solos?

¿Por qué la diversión está asociada al riesgo, al peligro, al daño... a la pérdida de la vida?

Escuchar a los chicos en los talleres nos permite hoy compartir algunas respuestas.

Los chicos toman, según sus palabras, para llenar vacíos emocionales, pertenecer a un grupo, escapar a los problemas personales, sacarse la vergüenza, superar el desamor y la depresión.

Entendemos entonces que el problema no es la sustancia, sino el vacío existencial que nuestros jóvenes vivencian y nuestra imposibilidad como adultos de acompañarlos, de darles herramientas para encontrar el proyecto de vida que los nutra y los anime a ser la mejor versión de ellos mismos.

¿Qué hacer frente a esta problemática que nos afecta a todos?

Hoy más que nunca debemos revalorizar nuestro rol como padres y madres. Esta función indelegable que nos compromete y responsabiliza. Informarnos, hablar con nuestros hijos, compartir experiencias con otros padres y madres, poner límites, estar atentos, vivir los valores que queremos transmitir, educar con el ejemplo.

Está comprobado que los programas preventivos más e caces son aquellos que entrenan al adolescente en habilidades que le permiten

afrontar adecuadamente la vida cotidiana. Estas habilidades son el conocimiento de sí mismo, la autoestima, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación asertiva, el pensamiento crítico y creativo, las relaciones interpersonales, el manejo de emociones propias, de la tensión y el stress y la empatía.

Parafraseando a un profesor que asistió a uno de los talleres, estamos convencidos de que si queremos prevenir realmente el consumo de alcohol en nuestros hijos debemos ser modelos de vida, de amistad, de amor, de delidad, de conanza, de alegría, de respeto. Sólo así podrán construir un proyecto de vida que los haga plenos sin recurrir a ninguna sustancia.

Desde la Fundación Padres estamos convencidos de que los padres y las madres somos parte del problema, pero sobre todo somos parte de la solución.

Con presencia, autoridad y compromiso podemos cambiar esta realidad que nos duele. Presencia para estar activamente en la vida de nuestros hijos. Autoridad para educar desde un lugar de referencia. Compromiso para ser padres y madres socialmente responsables. Y ser responsables es hacerse cargo.

Cada uno desde su lugar, asumiendo el rol que le corresponde e invitando a la reexión y a los cambios de conductas. Hoy más que nunca los chicos, nuestros hijos necesitan que les hablemos más de la vida y de los valores.

PARA SABER MÁS

¿Cómo afecta el consumo de alcohol a menores?

Estudios sugieren que el cerebro continúa desarrollándose después de la infancia y la pubertad, y que no está totalmente maduro hasta que superamos los 30 años, e incluso no alcanza su plenitud hasta cumplir los 40. Los hallazgos contradicen teorías previas que apuntaban a una maduración cerebral mucho más temprana.

El córtex prefrontal es la zona que experimenta un período de desarrollo más prolongado y es importante para funciones cognitivas superiores como la planificación, y la toma de decisiones. Además, juega un papel clave en el comportamiento social, la empatía y la interacción con otros individuos, y en ella residen algunos rasgos de la personalidad.

El cerebro del adolescente le lleva a realizar actividades impulsivas ya que dispone de una corteza prefrontal inmadura que no es capaz de planificar ni frenar este tipo de acciones.

Comenzar a beber alcohol a una edad demasiado temprana está asociado a diferentes problemas de salud, y por ello son importantes las leyes que prohíben el consumo de alcohol a menores de edad.

Aunque la mayoría de los niños de entre 10 y 14 años aún no han comenzado a beber, la adolescencia temprana es un momento de especial riesgo para comenzar a experimentar con el alcohol y hacerlo de manera progresiva.

Algunos de los efectos del consumo de bebidas con alcohol menores son:

- Aplanamiento de la actividad del sistema nervioso. A dosis más elevadas de alcohol aparecen efectos depresivos en los adolescentes, con alteración del nivel de consciencia, lentitud mental y física, pérdida de parte del raciocinio y de las funciones ejecutivas en general.
- Riesgo de intoxicaciones agudas graves (desde un coma etílico hasta incluso la muerte por paro cardiorrespiratorio), y la dependencia que puede provocar el consumo de alcohol a cualquier edad.
- Graves alteraciones estructurales y funcionales en el cerebro. Los efectos más claros se dan en partes del cerebro vinculadas al aprendizaje, la memoria y las funciones más desarrolladas.
- Disminución del rendimiento académico.
- El alcohol en los jóvenes (aunque no se emborrachen) altera la formación de nuevas neuronas y las conexiones entre ellas pueden dañarse e incluso detenerse, produciendo graves discapacidades en la capacidad de reconocimiento y la memoria a corto plazo. Los principales problemas se dan a nivel de la capacidad de “grabar” y almacenar nueva información, que puede llegar a ser irreversible.
- En cerebros en desarrollo como los de los adolescentes, el nivel de muerte neuronal es mucho mayor que en otras etapas.
- En cerebros en desarrollo como los de los adolescentes, bajo el efecto del alcohol, el riesgo de muerte neuronal, es mucho mayor que en otras etapas de la vida.
- Afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado siendo esto contraproducente para el período de crecimiento en el que se encuentran los adolescentes.
- Incrementa la vulnerabilidad frente al consumo de otras sustancias adictivas.
- Incrementa la vulnerabilidad de involucrarse en actividades sexuales riesgosas o de ser víctimas de un delito violento o sexual.

¿Qué podemos hacer para sumarnos al compromiso “menores ni una gota”?

Familia

Involucrarse en el cuidado y desarrollo de los adolescentes del hogar.

Generar instancias de conversación periódica con los jóvenes, conocer sus anhelos, expectativas y frustraciones.

Comunicarse y crear ambiente familiar de conanza y contención.

Dar el ejemplo en el hogar, manteniendo un comportamiento responsable cuando se trata de consumo de alcohol. Los menores son como esponjas que absorben y utilizan las conductas de los adultos como patrón de modelaje de su propia conducta.

Hablar tempranamente sobre los riesgos de consumir bebidas con alcohol. Algunos piensan erróneamente que dejar beber alcohol a los menores en casa es una buena medida para controlarlos. Pero lo cierto es que mientras

más temprano comience a tomar, más alto será el riesgo de padecer dependencia por alcohol en el futuro.

Fomentar y ayudar a generar actividades de vida sana con la comunidad del barrio.

Promover la participación de los menores y adolescentes en actividades de ocio organizadas y supervisadas por los adultos.

Fomentar la actividad deportiva permanente entre los menores para ayudar a crear hábitos de vida sana, de compromiso, equipo y responsabilidad.

Comunidad

Denunciar o comunicar a quien corresponda una situación en la que, algún menor beba alcohol.

Fomentar y ayudar a generar actividades de vida sana en tu barrio, escuelas o con tus vecinos.

Promover la participación de los menores y adolescentes en actividades de ocio organizadas y supervisadas por los adultos.

Fomentar la actividad deportiva permanente entre los menores para ayudar a crearles hábitos de vida sana, de compromiso, equipo y responsabilidad.

Comercio

No vender alcohol a menores.

Pedir identificación para acreditar que un joven es mayor de 18 años.

Asumir una actitud responsable frente al consumo de alcohol en menores.

Anunciar claramente en el local el compromiso con esta medida.

Industria

Respetando los códigos de autorregulación publicitaria, asegurando que los mensajes no estén nunca dirigidos a menores de 21 años y que siempre se promueva un consumo responsable de alcohol para los mayores de edad.

Denunciando la venta informal de alcohol, y a aquellos que venden a menores.

Colaborando en la promoción de campañas de consumo responsable.

Estado

Asegurando que la legislación sea acompañada de una fiscalización efectiva.

Promoviendo campañas de educación y prevención.

Trabajando en conjunto con la industria y el tercer sector. Un trabajo articulado es lo que asegura el éxito de estas campañas.

Abordar el tema de la violencia en las instituciones escolares, del maltrato entre pares y específicamente, del bullying implica el desafío y la responsabilidad de hacer prevención. Entre otras cosas formándonos como padres, para colaborar cuando se torne necesario en situaciones y prácticas que consideramos negativas, para los y las menores en pleno proceso de crecimiento.

Hablar de Bullying nos lleva a profundizar el concepto de violencia. La violencia supone un comportamiento vincular coercitivo, arbitrario, de poca complejidad, y en donde se sustituye la palabra por la acción. Un acto violento trae consigo la intención de dominio o daño a la capacidad de pensar, desear o actuar del otro. A la persona violentada se la ubica en un lugar de sometimiento, desvalimiento e indefensión, por eso su subjetividad se fragiliza. Esto se traduce en una violación de sus derechos, en daño y dolor que afectan diversamente a esa persona según su edad, género, historia personal, recursos afectivos y sociales, entre otros aspectos.

A menudo en la escuela, se dan hechos de violencia en distinto grado de gravedad, a través de, por ejemplo, faltas de respeto, daños físicos, descalificaciones unidireccionales o mutuas, prepotencia, agresividad injustificada. Muchas veces, las cuestiones de violencia suelen ser leídas como problemas de disciplina.

Ahora bien, al referirnos al bullying, denotamos algo muy específico que, en general, se confunde con otro tipo de prácticas. Aclaremos: si alguien se niega a ser amigo de otro, no es bullying. Tampoco lo es una pelea a piñas por una chica o por alguna diferencia en un partido de vóley.

En el caso del bullying, el término proviene del inglés y significa toreo, embate, maltrato sistemático y continuado hacia un joven o niño que se convierte en la víctima del vínculo. Hay que subrayar que este tipo particular de violencia, trasciende el hecho aislado y esporádico, puesto que se trata de una constante de abuso de poder de alguien o de un grupo sobre una víctima elegida.

Los motivos conscientes o explícitos son del orden del prejuicio. A saber, por algún rasgo de la persona que, además, resulta imborrable: color de piel, identidad sexual, nacionalidad; por algún defecto físico o discapacidad, o por motivos que no pueden ser precisados. El bullying tiene por objeto humillar y someter abusivamente al acosado, y, desde quien lo ejerce, es muy clara la intención de hacer daño.

Como suele ocurrir lejos de la mirada de personas adultas, resulta difícil identificar esta práctica.

Los protagonistas

El acosado (o quien sufre el acoso) es una persona que fue elegida y que, en relación con sus posibilidades de defensa, está en inferioridad de condiciones respecto del agresor. Las constantes agresiones y ataques generan un deterioro en su autoestima y en la seguridad respecto de sí misma. El abuso de poder al que la víctima está sometida, le impide salir por sí misma de esa situación. Por un lado, siente que debe silenciar su sufrimiento, pero también tiene la sensación de que un nuevo ataque la va a sorprender en cualquier momento, por esa razón, la víctima vive en una percepción de peligro inminente.

A los antes mencionados se suman otros sentimientos que rodean a la víctima: miedo, terror, pánico, vergüenza, culpabilidad, resignación, sumisión, desesperanza.

El acosador (o quienes ejercen el acoso) es una persona con cierta di cultad en el manejo de sus impulsos, y esto le permite concretar las acciones cuyos propósitos son humillar, hacer sentir inferior a la víctima o alterarle su estado de bienestar. Dispone, también, de mecanismos de coerción e imposición.

Sus actos de acoso pueden adoptar algunas de las siguientes formas:

- Física directa: golpear, agredir físicamente al acosado, esconderle la tarea o útiles, o ensuciarlo, entre otras.
- Física indirecta: hacer que otro golpee a la persona acosada.
- Verbal: por ejemplo, insultar, poner sobrenombres o burlar.
- Social: como excluir, esparcir rumores e inventar historias sobre el acosado.
- Cyberbullying, es decir, y como veremos más adelante, acoso a través de internet y redes sociales.

Los seguidores son quienes se suman al maltrato apoyando al líder hostigador. Puede ocurrir que los seguidores lleven a cabo el acoso imitando las diferentes situaciones.

Resulta claro que frente a este grupo de seguidores, el hostigador adquiere mayor poder y aval para realizar sus acciones.

Los espectadores o testigos pertenecen al grupo de pares o al grupo de adultos de la comunidad educativa, sean o no docentes. En cuanto a los pares, si bien no tienen participación directa ni fomentan las acciones de acoso, mantienen una actitud que no genera ningún cambio de la situación de maltrato. Estos observadores pueden mirar en silencio o reírse. Denunciar, para ellos, implica el temor de ser considerados “buchones” y el riesgo de transformarse en la próxima víctima. Respecto de los adultos que presencian situaciones de acoso, pueden no ser cómplices, pero sí

tolerantes. Lo cierto es que frente a estas realidades, es necesario que el adulto se comprometa para intervenir, para cuestionar y para dar su testimonio.

Frente a las diferentes formas de hostigamiento, el acosado puede responder con una acción de evitación/huida o con ataque defensivo, es decir que sus conductas varían entre lo agresivo y la manifestación de indefensión. Debemos considerar que en la reacción también inuye el tiempo que lleva la víctima soportando las agresiones.

Cuando la o el joven acosado reacciona de manera agresiva, lo habitual es que quede en inferioridad de condiciones. En el caso de que responda de manera pasiva, puede quedarse al margen, asustado y con sensación de fragilidad.

Se ha observado que en varias oportunidades el acosado se ubica en el lugar de “payaso” y después se queja de las cargadas o se presta para ciertas bromas a otros o quiere imitar la conducta del hostigador. Todas estas son reacciones fallidas para solucionar el problema de fondo que sufre, y quizás, también, para enmascararlo, para ocultarlo.

A pesar de que la persona acosada suele sufrir en silencio y pocas veces denuncia lo que sucede, las señales que siguen nos ayudarían a los adultos a inferir que algo ocurre.

En relación, entonces, con el sujeto violentado:

- Manifiesta poco deseo de ir a la escuela, suele faltar mucho.
- Se observa un descenso en su rendimiento escolar.
- Presenta dificultad para concentrarse o focalizar su atención en cuestiones escolares.
- Suele asumir equívocamente la responsabilidad de algunos hechos.
- Se muestra apático y desganado.
- No le interesa salir con compañeros o participar de salidas grupales.
- Ostenta conductas de huida o evitación.
- Tiene síntomas de pánico, como temblores o palpitaciones.
- Carece de apetito.
- Sufre trastornos del sueño.
- Presenta síntomas somáticos de ansiedad, por ejemplo, síntomas gastrointestinales, malestar generalizado, cansancio.
- Padece nerviosismo, inquietud, pesimismo, sensación de ahogo y fatiga.
- Siente miedo de estar solo.
- Revela conductas de ataque, agresividad, bajo autocontrol, mie-

do de perder el control.

- Sufre sentimiento de culpa.
- Se aísla respecto de sus pares.
- Niega los hechos o los re ere con incongruencias.
- Mani esta labilidad emocional: llanto incontrolado, respuestas extremas.
- Amenaza con suicidarse o lleva a cabo intentos de suicidio.

En relación con la persona que acosa u hostiga, no debemos dejar de tener presente que, así como la persona acosada, es, en primer lugar, un menor. En segundo lugar, y aunque no mani este indicios concretos de sufrimiento, se trata de alguien que necesita la ayuda y la asistencia del adulto para superar este posicionamiento subjetivo y vincular.

Aclarado este punto, podemos a rmar que el hostigador buscará la manera de llevar adelante la agresión en lugares donde no se encuentren adultos. Sin embargo, ciertos rasgos del actuar habitual de un acosador podrían ayudar a observar con detenimiento e identi car situaciones de vulnerabilidad.

Entre esas señales, pues, mencionamos las que siguen:

- Agresividad verbal y física.
- Insultos. Amenazas.
- Agresiones contra la propiedad.
- Lenguaje corporal, miradas y gestos de rechazo.
- Coacciones.

El cyberbullying

La vida y la convivencia de los seres humanos del siglo XXI no sólo transcurren en el espacio físico real sino también en el espacio virtual. En particular en tiempos de aislamiento social, en tiempos de cuarentena, en la que los chicos no asisten a la escuela, no van al club, no tienen posibilidad de encontrarse físicamente con sus amigos y compañeros, la vida diaria, los encuentros y desencuentros suceden en el espacio virtual, fundamentalmente en las redes sociales. El trabajo, las compras, la comunicación con la familia y con los amigos, el estudio, entre otras situaciones y experiencias, las podemos desarrollar a través de las tecnologías de la información y comunicación (TIC).

No podemos contrariar el fenómeno de que el espacio virtual se ha convertido, a través de las distintas posibilidades que ofrece (redes sociales, juegos, comunicación), en un espacio de socialización. Sin embargo, lo cierto es que también se presenta como un medio propicio

para que los jóvenes lo utilicen con el objetivo de agredir u hostigar a otros.

El llamado cyberbullying es un tipo de acoso que ha adquirido gran prevalencia, y se trata de una práctica que por sus características es muy difícil de detectar, abordar y erradicar. Esto es así ya que las nuevas tecnologías tienen la particularidad de que pueden gestionarse desde el anonimato y la invisibilidad, con efectos inmediatos, a través de muchos y diversos canales, y ocasionando un efecto multiplicador y en cadena difícil de limitar.

El escenario digital permite el acoso más allá del ámbito escolar, por lo que las agresiones pueden suceder en cualquier momento y en cualquier lugar, ya que los canales están siempre abiertos.

Así como en el bullying, en esta práctica hallaremos acosados o víctimas, hostigadores o acosadores, seguidores y espectadores. Y en consonancia con lo que dijimos respecto de la violencia y el bullying, aclaramos que no toda agresión transmitida por el celular o por la web se considera cyberacoso. Por ejemplo, si entre dos menores en situación de paridad de poder o de simetría, se produce un intercambio de mensajes ofensivos no sería cyberacoso. Tampoco lo serían las acciones on line, conocidas como grooming, con las que un adulto pretende disminuir las inhibiciones de un menor de edad para alcanzar un objetivo sexual.

Entonces, en el cyberbullying existe la intencionalidad de producir daño, y una diferencia de poder que somete, fragiliza e impide la posibilidad del intercambio para solucionar diferencias. En este desequilibrio de poder entre quien acosa y el acosado, el control de la situación la tiene el hostigador. En la víctima hay imprevisibilidad, confusión, indefensión, vergüenza, y el sentimiento de ser poco popular.

Cuando la víctima no conoce o no puede descubrir quién es el acosador y quiénes son los que podrían apoyar esta acción, se genera una situación de mayor malestar. No caben dudas de que de esta manera, la recepción y elaboración del mensaje y la defensa por parte de la víctima se complejiza. Aquí vemos el desequilibrio del poder a favor del hostigador, quien puede estar favorecido por el mayor conocimiento y manejo tecnológico.

Por la particularidad de las redes sociales y la apertura a lo público, sabemos que pueden ser numerosísimos quienes se conviertan en espectadores de la situación. Por supuesto, esos mismos espectadores podrían multiplicar exponencialmente la divulgación ampliando la audiencia y la permanencia-replique de las agresiones en el contexto virtual.

El cyberacoso puede darse a través de diferentes acciones, como las que siguen: mensajes insultantes o amenazantes; difusión de rumores o mentiras difamatorias; revelación de información privada o de secretos, publicación de fotos y videos, inclusive editadas con pericia e intención de daño; exclusión de la comunicación en línea; suplantación de la identidad de alguien para crear una cuenta o página denigratoria o descalificatoria de sí mismo; robo de contraseña; llamadas o mensajes anónimas con el fin de asustar.

La propia familia del acosado es la que habitualmente reconoce que un niño, una niña o adolescente es víctima de cyberbullying. A los indicadores presentados anteriormente de posibles víctimas de bullying, sumamos, ahora, algunas situaciones más específicas propias del cyberacoso:

- Ansiedad e irritabilidad al mirar su teléfono o su computadora.
- Tristeza mientras lee o escribe en la computadora.
- Apuro y obsesión por conectarse.
- Tristeza luego de haberse conectado o luego de recibir un mensaje.

Ley anti bullying

El 11 de septiembre de 2013 se sancionó la Ley Nacional 26.892, bajo el título de “Ley Para la Promoción de la Convivencia y el Abordaje de la Convivencia Social en las Instituciones Educativas”, cuyo objetivo es garantizar el derecho a la convivencia pacífica libre de violencia física y psicológica.

Establece un amplio marco para trabajar en función de la mejora de la convivencia, a la vez que determina alcances y niveles de intervención por parte de las escuelas y otros organismos de diferentes jurisdicciones. La ley 26.892 se funda en los principios del respeto por la dignidad e intimidad de las personas, su identidad y cultura. Establece el rechazo a todo tipo de discriminación, violencia y exclusión entre los integrantes de la comunidad educativa, y alcanza también a aquellas que se produzcan en el contexto virtual.

¿Qué podemos hacer los padres y las madres?

Es importante que los padres y madres brinden al hijo/a un espacio para hablar de estos temas. Generar un encuentro de confianza, para el intercambio sobre estas situaciones que suceden, en las que ellos/as puedan ser testigos o acosadores o acosados/as.

Se trata de construir oportunidades para el debate, para reflexionar jun-

tos sobre los vínculos y los valores en el trato entre pares. Enseñar el valor de la aceptación de la diversidad y el respeto por el otro y el diálogo como la mejor estrategia para solucionar las dificultades.

Estimular a los hijos/as a desarrollar empatía con el otro, - "¿Cómo te sentirías vos si te trataran así? ¿Cómo te sentirías si le hicieran eso a alguien que vos querés mucho?"-

Claramente, más allá de las palabras y la exigencia, el ejemplo del actuar del padre y la madre impactan en la subjetividad de los hijos de manera más directa, como modelos de identificación.

En relación a quien es acosado, es importante escucharlo, que pueda desahogarse, contar lo que le sucede y contenerlo de manera calma y afectuosa. Muchas veces los chicos no cuentan por temor a la reacción de los padres. Entonces, es importante brindarles seguridad, con fe y esperanza de que se lo va a ayudar. Asimismo, valorarle la valentía de haber dado este paso y alentarlos para que cuenten y busquen ayuda en la escuela.

Sabemos que para desarticular una situación de bullying se necesita la intervención de adultos además de las evidencias de los hechos –capturas de pantalla, mensajes, etc. No puede existir un posicionamiento neutral frente a la violencia.

Respecto del acosador, lo más importante será que los padres puedan reconocer el lugar de agresor en el que se ubica su hijo, sin estigmatizarlo, y luego el paso siguiente será que lo reconozca el protagonista. Será una tarea no sencilla conversar con el hijo, escucharlo y tratar de comprender los motivos de su accionar. Es importante reflexionar juntos sobre las consecuencias de sus actos en el otro.

En todos los casos, la posibilidad de realizar una consulta a un especialista es una buena idea que colabora en el desentramado de este tipo de situaciones y alivia el sufrimiento.

Bibliografía

- Prenafeta, M Elena. Convivencia sin violencia: propuestas de reflexión y actividades para abordar el problema de la violencia escolar. 1ª ed. CABA: Kapelusz, 2014
- www.equipoaba.com.ar

Desde hace ya varias décadas, autoestima es una palabra que viene resonando fuertemente, asociada a la salud y al bienestar.

En este momento que nos toca vivir, donde la incertidumbre, la angustia y los miedos son emociones que tenemos tan a mano y tan cercanas a nuestro corazón, creo que es muy importante hacer pie en el trabajo sobre nuestra autoestima y la de nuestros hijos, para salir fortalecidos de esta situación. Nuestros hijos tienen que afrontar desafíos educativos, sociales y emocionales que impactan en su autoestima, ya que se sienten solos y están aislados. Sienten la ausencia de sus pares, de sus docentes y de su vida diaria tal como era antes. Sienten la ausencia de “la vida normal”.

En este sentido, este tiempo se presenta como una gran oportunidad para profundizar sobre:

¿Qué es la autoestima? ¿Cómo se educa? ¿Cuáles son los beneficios de una autoestima saludable?

Hay innumerables estudios, escritos, tests e investigaciones que la tienen como foco. De hecho, podemos encontrar muchas definiciones de autoestima. Hoy quiero compartirles una:

“La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.”

José-Vicente Bonet

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado de la siguiente manera: todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse y que se le estime. Según Abraham Maslow, psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y autorrealizarse.

Permite que uno sea más ambicioso respecto a lo que cada uno espera desarrollar y experimentar en su vida en diferentes ámbitos: físico, mental, emocional y espiritual. Desplegar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices; la autoestima nos permite tener el convencimiento

de merecer la felicidad.

Comprender esto es fundamental, y redundante en beneficio de todos, pues el desarrollo de la autoestima positiva aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas. (Nathaniel Branden. *Cómo mejorar su autoestima*. 1987. Versión traducida: 1990. 1ª edición en formato electrónico: enero de 2010. Ediciones Paidós Ibérica.)

Por lo tanto, queda clara la importantísima relación entre la autoestima y los vínculos.

El amor de los padres y las madres, es un nutriente fundamental de una autoestima saludable.

Alumbramiento ... Parir, Dar a Luz, Acompañar con Luz a alguien.

Nacimiento ... Origen de una persona....

Llegamos a este mundo acompañados, alguien nos da origen, alguien nos da a Luz.

El día de nuestro alumbramiento, llegamos a un mundo que nos pre-existe, en un estado de absoluta indefensión y dependencia física, emocional y espiritual.

Nos vamos constituyendo y formando como personas en los vínculos que vamos estableciendo. Somos seres sociales y necesitamos de la presencia del otro para Ser.

Como dice Viktor Frankl, YO no soy sin el OTRO; el YO no existe sin el TÚ.

El primer "Gran Otro" de nuestros hijos, somos nosotros, ese Otro que los va introduciendo en el mundo, que se los va presentando según su mirada, sus valores, sus creencias, su experiencia. Ser padres y madres no remite exclusivamente a la función biológica de engendrar un nuevo ser. Padre y madre es aquel que es capaz de enseñar, en un sentido auténticamente humano, lo que implica enseñar y transmitir valores.

Sergio Sinay en su libro "Conectados al vacío", expone, "somos seres destinados al vínculo, porque vinculándonos construimos identidades, desarrollamos habilidades existenciales, damos sentido al mundo en el que vivimos y lo comprendemos".

Un vínculo amoroso entre padres-madres y el bebé, es el que va garantizando su posibilidad de vida, de crecimiento, de desarrollo en equilibrio y le permite ir incorporando modelos de relación para su vida futura.

Es el amor incondicional de los padres y madres, el amor porque "son", porque "existen", el que va haciendo sentir a los hijos valiosos ya que tienen un valor que los hace únicos e irrepetibles y valorables porque son dignos de ser valorados.

Ese amor nutriente, que colma abundantemente y da nuevas fuerzas. Dice Antoine de Saint-Exupéry, "El amor es lo único que crece cuando se reparte".

La autoestima tiene su origen en una relación de apego. Cualquier persona que se ha sentido querida o que se siente querida, puede pensar que es

digna de ser querida y que posee un valor propio.

El nivel de conocimiento y valoración que podamos lograr de nosotros mismos va a estar íntimamente relacionado con el nivel de conocimiento y valoración que desde nuestro nacimiento, nuestros padres han tenido de nosotros y nos han comunicado. Esto es la autoestima, la percepción evaluativa de uno mismo; no es engrimiento ruidoso sino que es un silencioso respeto por uno mismo, es la sensación del propio valor.

¿Se hicieron alguna vez esta pregunta, es lo mismo saberse amado que sentirse amado? Si no lo pensamos profundamente, suena a una obviedad, podría hasta parecer lo mismo.

Nuestros hijos saben que los amamos y pueden suponer que muchas de las cosas que hacemos a diario, están basadas en ese amor ... pero ¿lo sienten?

¿Nos tomamos el tiempo para comunicarles cuánto los queremos?

Es muy importante para el desarrollo de una autoestima saludable sentirse amado, porque aunque con nuestra cabeza lo sepamos, nuestro corazón necesita manifestaciones concretas y palpables de ese amor, gestos, caricias, palabras, actitudes.

La comunicación familiar, el diálogo, es una herramienta fundamental con la que contamos para esta tarea. Una comunicación asertiva, clara, amorosa; una comunicación donde se respeten las individualidades, que habilite el crecimiento, la formación de un pensamiento individual, crítico y donde se pueda aprender a escuchar.

Es maravilloso y también aliviador tener la certeza de que podemos inuir positivamente en el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos. Enorme y amoroso desafío.

La autoestima no proviene ni depende de la fortuna familiar, ni del nivel de educación, ni de la clase social sino de la calidad de las relaciones que existen entre la persona y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida, depende de los mensajes que ha recibido a lo largo de su vida, de los acontecimientos felices y no tanto...

Es considerada una habilidad social, es una capacidad innata que puede ser aprendida y enseñada, es dinámica y se despliega a lo largo de toda nuestra vida, pudiendo tener diferentes momentos de desarrollo.

Los padres somos espejos para nuestros hijos, ya que ellos nos están mirando todo el tiempo, ya sea para parecerse a nosotros (los más pequeños) o para diferenciarse (los adolescentes). Siempre seremos sus referentes, sus faros, ese lugar a donde uno sabe que en cualquier momento se puede volver para tomar fuerzas y reiniciar el viaje.

Si bien no hay recetas mágicas y cada uno puede generar su "fórmula" personal, les queremos compartir algunas ideas que nos pueden servir de guía, para favorecer una autoestima saludable.

- Seamos una presencia cálida y con able. Que nuestros hijos sepan que siempre podrán contar con nosotros.
- Seamos ables en las respuestas a sus necesidades. Esto también

implica la coherencia entre lo que hacemos, decimos, pensamos y sentimos.

- Expresémosles nuestro amor incondicional.
- Es importante subrayar y valorar sus éxitos, así como también hablar sobre sus dificultades sin herir su orgullo, apoyándolos y proporcionándoles los medios para mejorar. De los errores también se aprende.
- Ofrezcamos un marco de vida estable en el tiempo y en el espacio.
- Establezcamos normas de conducta claras y de forma anticipada. Esto redundará en un mayor sentimiento de seguridad.
- Seamos constantes en la aplicación de esas normas de conducta establecidas.
- Seamos firmes y claros respecto a los valores que para nosotros son importantes y tengamos mayor flexibilidad en otros puntos menos importantes. Tengamos una escala.
- Reduzcamos los factores de estrés según las edades y a la vez, es importante prepararlos para los cambios.
- Alentémoslos para que encuentren soluciones a los problemas. Ayudemos a nuestros hijos a desarrollar la capacidad de manejo de situaciones de conflicto.
- Concémosles responsabilidades adaptadas a su nivel, respetando las etapas evolutivas.
- Utilicemos un lenguaje positivo y valorizador.
- Favorezcamos la expresión de los sentimientos y emociones.
- Respetemos el ritmo de desarrollo de cada uno de ellos, teniendo en cuenta su individualidad.
- Es importante conceder más importancia al proceso de aprendizaje que a los resultados.
- Alentemos los gestos de generosidad y de cooperación, de esta manera estaremos ayudando a desarrollar la empatía y la solidaridad.
- Concémosles en ellos dándoles responsabilidades adaptadas a su nivel.
- Enseñémosles a desarrollar la capacidad de disfrute, celebración y gratitud.
- ¡Divirtámonos con ellos!

¿Cuáles son algunos beneficios de una autoestima saludable?

- Previene desórdenes alimentarios.
- Previene conductas adictivas y delictivas.
- Previene dificultades de aprendizaje.
- Posibilita vínculos sanos.
- Nos convierte en adultos capaces de trabajar constructivamente con la libertad necesaria para ser innovadores y constructores de paz.

Ser padres y madres es una experiencia maravillosa, que diariamente nos pone frente al misterio de la Vida.

Encarémosla con todo nuestro ser, buscando ser cada día mejores personas e invitando a nuestros hijos a recorrer este camino de nuestras manos.

Sabemos que uno de los pilares en este camino de crecimiento es la educación en la autoestima porque esto nos permitirá afrontar con mayor seguridad los desafíos y responsabilidades que se nos plantean.

Al nacer destinados al vínculo, es impensable el amor hacia uno mismo sin el amor hacia los demás y viceversa. Son dos caras de una misma moneda, no existe el uno sin el otro.

“El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.”

Erich Fromm

12.

A black and white photograph of a young boy with short dark hair, smiling broadly. He is wearing a light-colored, short-sleeved button-down shirt with a small pattern. He is holding a large, light-colored piggy bank with both hands, positioned in front of his chest. The piggy bank has a simple, friendly face with two small black eyes and a snout. The background is a plain, light color.

Educación nanciera Cómo educar a nuestros hijos en el uso responsable del dinero

por Banco Macro

Todos queremos que las personas jóvenes de las que somos responsables tengan la mejor vida posible: salud, una buena educación, una linda familia y una actividad profesional satisfactoria que contribuya al progreso de la comunidad. Pero también sabemos que la vida no viene con garantías, y que no siempre podemos proteger a quienes amamos de los inevitables desafíos que encontrarán en el camino.

Una de las claves para su futuro bienestar es la satisfacción adecuada de las necesidades materiales. La obtención de ingresos regulares y suficientes, junto a una gestión responsable de los recursos financieros disponibles, son condiciones necesarias para el cumplimiento de los objetivos personales y profesionales.

Sin embargo, hoy día casi todos “tocamos de oído” cuando se trata de educar a nuestros jóvenes para que mantengan una sana relación con el dinero. El actual entorno financiero, cada vez más complejo y tecnológico, está cambiando de forma radical nuestros hábitos de consumo, ahorro e inversión. Considerando que muchas personas adultas nos sentimos inseguras sobre nuestras propias habilidades financieras, en un contexto que evoluciona con gran rapidez, ¿cómo podemos preparar a las generaciones más jóvenes para afrontar con garantías el manejo de su economía personal? ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos e hijas a convertirse en personas comprometidas, con adas en sus propias capacidades y financieramente independientes?

Vamos a responder a estas preguntas con una breve guía práctica para abordar desde el hogar la educación financiera de niños y jóvenes:

1. ¿Qué significa tener una buena educación financiera?
2. El impacto de tus propias creencias sobre el dinero.
3. Tus actos hablan más fuerte que tus palabras.
4. De los errores también se aprende.
5. Aprendizaje práctico: las relaciones con el sistema financiero.

1. ¿Qué significa tener una buena educación financiera?

Muchas personas aún relacionan el concepto de “educación financiera” con fórmulas matemáticas complejas y mercados internacionales, en los que profesionales vestidos de saco y corbata compran y venden cosas que, con frecuencia, ni siquiera tienen una existencia física. Si bien es cierto que el mundo de las inversiones requiere una comprensión previa de ciertos conceptos (algunos pueden resultarnos complicados, pero no lo son), sólo es la punta del iceberg de la cultura financiera.

La buena noticia es que la mayor parte de lo que necesitamos saber sobre

el manejo del dinero tiene poca o ninguna di cultad técnica: no se requiere un elevado nivel educativo para acceder a los conocimientos nancieros esenciales. Si esto es así, ¿por qué tantas personas siguen tomando deci siones económicas que perjudican su presente y complican su futuro?

La respuesta es que la educación nanciera va mucho más allá de lo intelectual: es una combinación equilibrada de conocimientos, valores, acti tudes y comportamientos, como veremos en los siguientes puntos.

2. El impacto de tus propias creencias sobre el dinero

Uno de los principales obstáculos para la educación nanciera de los jóvenes son las creencias negativas, conscientes o inconscientes, que muchas personas adultas mantenemos sobre el dinero. Normalmente, se trata de perspectivas heredadas de la familia o de la comunidad en la que crecimos, y suelen re ejar condicionamientos culturales, religiosos o socia les. Vamos a ilustrar esta circunstancia con un caso real.

Valeria es una mujer casada de 37 años, con dos hijos mellizos (un varón y una mujer). Creció en una familia acomodada, en una hermosa casa de un lindo barrio. Su familia consideraba que era “feo y poco elegante” hablar de dinero, y ella asumió que el dinero era algo intrínsecamente “sucio”, aunque le parecía natural disfrutar de las comodidades que brindaba. Se recibió como traductora de inglés y, antes de casarse, trabajó dando clases particulares a ejecutivos de grandes compañías. El momento de presentar la factura a sus clientes siempre fue difícil para ella, porque implicaba plantear abiertamente un intercambio de dinero a cambio de sus servicios.

Aunque ganaba bien, dejó de trabajar después de su casamiento. Decidió dejar que su esposo, un joven abogado con un pequeño despacho propio, se encargara de esos “desagradables temas materiales”. Sin embargo, estaba acostumbrada a un elevado nivel de vida que era difícil de sostener. Compró muebles de buena calidad que agotaron se agravaron cuando llegaron los mellizos. Su esposo le pidió que volviera a trabajar para complementar sus ingresos. Hizo dos importantes trabajos de traducción, para un cliente que “olvidó” pagar sus honorarios. Su esposo trató de exigir el cumplimiento del contrato por la vía legal, pero ella se negó alegando que “tenía demasiada ética y elegancia para rebajarse a pelear por dinero”. Después de aquello, dejó de trabajar por completo. La situación económica del matrimonio empeoró y las discusiones aumentaron, hasta que se

separaron cuando los mellizos tenían siete años.

Hay muchas personas que, al igual que Valeria, consideran que el dinero es un mal necesario. Valeria desea las cosas agradables que se pueden adquirir con unos ingresos suculentos, pero le resulta incómodo verse involucrada en su obtención. Cuando consigue algún ingreso se apresura a gastarlo, lo que a su juicio muestra que es una persona generosa que no da importancia al dinero. En realidad, sufre un grave bloqueo en su relación con el dinero, que terminó afectando al bienestar de su familia. ¿Por qué llegó Valeria al extremo de pensar que es “ético y elegante” renunciar a la justa compensación que merecen sus servicios profesionales?

La raíz de este problema, que ella no empezó a considerar como tal hasta que acabó con su matrimonio, es la errónea creencia (por desgracia, muy extendida), de que el dinero es malo en sí mismo.

En realidad, es sólo una herramienta (como la televisión, Internet o los libros) que puede utilizarse para propósitos elevados o equivocados, según la intención de la persona que lo usa. Evidentemente, 100.000 pesos en manos de una banda de delincuentes es algo muy peligroso. En manos de una ONG, 100.000 pesos pueden brindar alivio y bienestar a muchas personas. El problema no es el dinero, sino lo que las personas decidimos hacer con él. Tener una vida digna y cómoda para nuestra familia en ningún caso se puede considerar un mal objetivo.

Y, por supuesto, hablar abiertamente sobre el buen uso del dinero no sólo no es “poco elegante”, sino que es una parte importante de la educación de nuestros hijos e hijas.

3. Tus actos hablan más fuerte que tus palabras

El diálogo es una parte importante de la educación. Sin embargo, lo que más se graba en la mente de los más jóvenes no son las palabras, sino los comportamientos, creencias y actitudes que viven de manera cotidiana en el entorno familiar.

Con nuestras conductas y decisiones estamos educando a nuestros jóvenes, incluso si no somos conscientes de ello. Por ejemplo, cuando los padres de Valeria eligieron no hablar en casa sobre el dinero, no renunciaron a dar a sus hijos e hijas una educación financiera. Lo que hicieron fue brindarles, sin darse cuenta, una educación financiera basada en sus propias creencias sobre el supuesto efecto “contaminante” del dinero. Como recién vimos, Valeria recibió el mensaje alto y claro, con el consiguiente impacto negativo en su vida y en su seguridad económica.

Estamos ante una realidad que no podemos obviar: educamos a nuestros jóvenes todos los días, ya sea de forma deliberada o inconsciente.

Ellos observarán nuestras conductas y actuarán en consecuencia, bien por imitación o por oposición. De nuevo, lo veremos más claro volviendo al ejemplo de Valeria.

Aunque Valeria seguía estando convencida de que no era necesario económicas hicieron que la plata (o, mejor dicho, su ausencia) se convirtiera en el elefante en la habitación. A medida que se hacían grandes, los mellizos reaccionaron de manera opuesta a la angustia la nena estaba obsesionada por ahorrar: cada vez que recibía algún dinero para sus gastos, del papá o de los abuelos, prefería guardarlo “para tener algo cuando lo necesite”. En una ocasión tuvo que prestar dinero a su madre para el supermercado. Cuando se lo pidió de vuelta, Valeria la acusó de ser una egoísta y una avara. Desde ese momento, la relación entre ellas se deterioró y la nena empezó a esconder sus ahorros. El hijo de Valeria, por el contrario, gastaba la plata tan pronto como la recibía, imitando el comportamiento de su madre y haciendo suya la idea de que cuidar el dinero es una muestra de tacañería.

Las reacciones de los dos hijos de Valeria, aunque opuestas entre sí, son perfectamente naturales y coherentes con las circunstancias en las que viven. La necesidad que siente la hija de juntar “un colchón” de seguridad es una reacción muy humana a la permanente incertidumbre económica. También la conducta del hijo es comprensible, y muy habitual en contextos de escasez: lo poco que hay se destina a disfrutar el momento presente, ante las dificultades que se prevén para el futuro. Cuando la situación económica complica la planificación a largo plazo, aumentan las probabilidades de realizar consumos impulsivos para lograr, al menos, una gratificación inmediata.

¿Cuál es nuestra propuesta? Tratar el dinero no como algo de lo que “se habla en familia”, sino algo que “se maneja en familia”. Involucrar a los más jóvenes en las decisiones económicas que los afectan es una excelente forma de ayudarlos a madurar y a mantener una sana relación con el dinero, entendido como herramienta para el cumplimiento de objetivos personales, profesionales y sociales.

4. De los errores también se aprende

Un debate antiguo se refiere a la conveniencia de dejar que los jóvenes administren su propio dinero. En nuestro afán por protegerlos, a veces tratamos de controlar sus gastos para asegurarnos de que aprenden a

manejar la plata. El problema es que la única forma de aprender algo es haciéndolo.

Cuando todavía son pequeños, una alcancía bien hermética puede tener sentido. Sin embargo, antes de lo que nos gustaría el chanchito ya es de masiado infantil: llegó el momento de dejar de custodiar los ahorros de nuestros hijos. Ellos quieren y necesitan la libertad de tomar sus propias decisiones... y de equivocarse. Veamos otro ejemplo real:

Martín y Eli tienen dos hijas, de quince y trece años. El dinero no sobra en su hogar, pero pueden permitirse pequeñas comodidades. Ellos tratan de dar a sus hijas todo lo que pueden, siempre que las peticiones sean razonables. Cada vez que salen con sus amigos, les dan un pequeño monto para los gastos del día. Cuando desean algo que no es estrictamente necesario, Martín y Eli lo valoran y deciden si lo compran o no. Lúa, la hija mayor, está enojada porque casi todas sus amigas reciben un monto semanal, que gastan según su propio criterio. Martín y Eli la consideran demasiado joven para tomar buenas decisiones y no entienden su enojo, porque ellos realmente se esfuerzan para que sus hijas disfruten algún que otro capricho.

Martín y Eli tienen razón en una cosa: casi con toda seguridad, Lúa y su hermana tomarán algunas malas decisiones si reciben un monto semanal, y gastarán su plata antes de tiempo, o en cosas que no son necesarias ni convenientes. Sin embargo, la solución no es impedirles que tomen esas decisiones, sino orientarlas para que lo hagan lo mejor posible, y dejar que asuman las consecuencias cuando no sea así.

En primer lugar, también los adultos nos equivocamos con frecuencia al manejar nuestro dinero. Por otra parte, es mejor que los jóvenes experimenten y se equivoquen con la plata en el entorno protegido de la familia: eso reducirá las probabilidades de cometer errores más graves en la edad adulta. ¿Qué pueden hacer Eli y Martín para guiar a sus hijas de una forma más efectiva?

- Fijar un monto semanal, de acuerdo con sus hijas, que sea razonable considerando sus edades y las opciones de ocio de su entorno y su grupo de amigos.
- Establecer reglas claras sobre lo que corresponde costear desde el presupuesto familiar (la ropa básica, el material escolar, libros, etc.) y lo que deben pagar ellas del monto que reciben: meriendas, cine, ropa y complementos adicionales, las recargas de celular que superen un determinado importe mensual, etc.
- Dejar en claro que ese monto NO es un pago por la realización de las tareas del hogar que se les asignen. Todos los miembros de la

unidad familiar son responsables del mantenimiento del espacio en que conviven, de manera proporcional a sus edades y habilidades.

- Transmitir que la libertad implica responsabilidad. Si gastan su dinero antes de tiempo no es buena idea darles “préstamos” o anticipos, ya que se reforzaría el peligroso mensaje de que siempre hay una solución (el crédito) para garantizar la satisfacción inmediata de cualquier deseo. Si bien el endeudamiento inteligente nos permite realizar muchas de las compras más importantes de la vida, las deudas fuera de control son un pesado lastre para muchas familias.
- Promover la idea del ahorro como una forma de “consumo diferido”. Lo que no se gasta hoy puede juntarse para adquirir mañana algo mucho más valioso. Si desean algo especial y de cierto precio, podemos aprovechar para introducir a los jóvenes en el concepto de “consumo responsable”: buscar artículos con una buena relación calidad-precio (comparando entre diferentes ofertas y comercios) y reflexionar sobre el impacto de la compra (quién y cómo lo fabricó, quién se beneficia, cómo afecta al medio ambiente, etc.).

5. Aprendizaje práctico: las relaciones con el sistema financiero

Cada tres años, la OCDE publica su Informe PISA, que analiza el nivel educativo de los jóvenes de 15 años en un gran número de países.

Entre otros temas, los exámenes valoran las capacidades financieras de los estudiantes. Los resultados muestran la decisiva influencia del entorno familiar: los jóvenes tienen más confianza y mayores habilidades financieras cuando sus familias utilizan de manera habitual el sistema financiero.

Tener una cuenta bancaria, pagar con tarjeta en lugar de hacerlo con efectivo, controlar los saldos disponibles a través de Internet, entender cuándo, cómo y por qué conviene utilizar cada uno de los productos y servicios financieros... Son formas de poner en práctica los conocimientos financieros y de adquirir otros nuevos a través de la experiencia.

Esta es la razón por la que, cada año, la OCDE convoque a nivel mundial a la Semana Global del Dinero (Global Money Week), en la que entidades de todos los países desarrollan actividades para concientizar a jóvenes, padres y autoridades educativas sobre la importancia de estimular la cultura financiera y el uso de las herramientas bancarias desde edades tempranas. Con los talleres para jóvenes de Secundaria de su programa Cuentas Sanas, Banco Macro fue la primera entidad privada que representó a la Argentina en esta convocatoria internacional.

En Argentina, la legislación del Banco Central permite (y recomienda) la apertura de cuentas bancarias para menores a partir de los 13 años, bien

como autorizados en una cuenta a nombre de sus padres o tutores, o bien a su propio nombre. Se trata de una caja de ahorros sin costos de apertura y mantenimiento, que lleva asociada una tarjeta de débito, también gratuita. Los jóvenes pueden retirar dinero en efectivo, pagar en comercios, realizar transferencias, hacer compras y recargas en persona y por Internet, y mantener seguros sus primeros ahorros mediante la constitución de un plazo fijo. Recordemos, de nuevo, que la mejor forma de aprender algo es haciéndolo.

Como vimos en el punto 2, como padres y tutores tenemos también el desafío de analizar nuestro propio nivel de cultura financiera y trabajar para mejorarlo, mostrando a nuestros hijos e hijas la importancia de mantener en todo momento el control de nuestra economía personal.



El impacto ambiental en tiempos de pandemia: un respiro temporal para la naturaleza

Al inicio de la pandemia ocasionada por el virus de la enfermedad COVID-19, encontrábamos un momentáneo consuelo en las noticias que nos mostraban la mayor caída de emisión de CO₂ de la historia.

Ningún otro evento humano ha tenido un impacto tan dramático en las emisiones durante el último siglo como el que ha logrado la pandemia en pocos meses. Hay menos aviones en los cielos y menos autos en las calles. El consumo de energía ha bajado y la NASA observó desde el espacio la disminución de gases contaminantes en la atmósfera.

En las redes sociales circulan imágenes de aguas que se ven más cristalinas y, con los humanos quedándose en sus casas, los animales parecen recuperar los espacios que habían dejado de habitar.

Sin embargo, distintas organizaciones mundiales alertan que estos impactos positivos visibles, son únicamente temporales. Cuando la economía reabra, es posible que volvamos a los niveles de contaminación anteriores al virus.

Por eso, el efecto del coronavirus en el planeta depende de las decisiones que se tomen al momento de superar la crisis sanitaria. Cualquier impacto ambiental positivo que surja de esta pandemia debe orientarnos a un cambio en nuestros hábitos de producción y consumo hacia un ambiente más sano y limpio.

Dentro de la familia, el cuidado ambiental se vuelve parte fundamental de su modelo de educación y por lo tanto es un valor heredado a futuras generaciones.

Si la pandemia es un respiro temporal para la naturaleza, el aislamiento se convierte en una oportunidad para el encuentro familiar que nos permite transmitir el valor del respeto a la naturaleza, a anzando vínculos y profundizando conversaciones.

Las nuevas generaciones tienen mucho que decir respecto del cuidado ambiental. Es momento de escucharlos, acercarnos a sus cuestionamientos y reexonar juntos sobre un futuro mejor.

Para ello quiero compartir algunas herramientas para que los papás y las mamás puedan considerar a la hora de fomentar en sus hijos el respeto a la naturaleza y el cuidado del medio ambiente.

1. Despertar la curiosidad

Los hábitos y buenas prácticas que enseñemos hoy a nuestros hijos e hijas sobre el cuidado del ambiente serán clave para el mundo que habitarán mañana.

Por eso, desde edades tempranas, es importante despertar en ellos curiosidad sobre temas relacionados a la preservación de la naturaleza en toda su diversidad, como también acompañarlos y guiarlos en un camino de

buenos hábitos ambientales que perduren en el tiempo.

Hoy, a raíz del momento tan particular que estamos atravesando, tenemos la oportunidad única de pasar más tiempo con nuestros hijos, conversar, compartir juegos y actividades que, además de generar espacios de encuentro familiar, pueden ayudarnos a iniciar y fortalecer su conciencia sobre la importancia de cuidar la naturaleza. En tiempos de aislamiento, los cuentos, las canciones y los juegos son una actividad que incentiva la imaginación y nos permiten pasar tiempo de calidad en familia.

Algunas sugerencias:

Lucas y la visita a la planta de reciclaje de Silvia García

Un cuento para no olvidar que los adultos también podemos aprender de los niños y las niñas.

Misión: limpiar la playa, de Eva María Rodríguez

Una historia para pensar el impacto de nuestras acciones sobre el ambiente, y nuestro poder para tomar acción y revertir el cambio climático.

El bosque chaqueño

Un libro de actividades para conocer la realidad de los animales que viven en nuestro bosque chaqueño.

2. Abrir los sentidos

Los niños y las niñas aprenden sobre la naturaleza a través del contacto con los sentidos y la experiencia. Por eso, es importante brindarles experiencias a través de las cuales puedan comprender los fenómenos naturales y la transformación de la naturaleza. Algunas ideas para buscar en internet: hacer nuestro propio papel, crear una vela ecológica o empezar un proyecto de germinación.

También, este es un gran momento para iniciar nuestra propia huerta en casa. Además de ser una actividad en la que pueden participar todos los miembros de la familia, es mucho más saludable y gratificante consumir los alimentos que plantamos nosotros mismos.

¿Cómo empezamos?

- Colocá tierra en un contenedor que no haya almacenado sustancias tóxicas. Es importante que este tenga agujeros en la base para drenar el agua.
- Esparcí semillas o plantá lo que tengas. Hay muchas verduras que podemos plantar sin tener que usar semillas.
- Cubrí con un poco de tierra y regala.
- Asegurate de que tu huerta reciba su ciente sol y que las plantas tengan espacio para crecer.

3. Pensar juntos nuestra Huella Familiar Ambiental

Una actividad que nos invita a la reflexión sobre nuestras acciones y su impacto en el planeta y que nos ayuda a pensar soluciones es registrar nuestra Huella Familiar Ambiental.

Para empezar, crear un mural dividido en dos partes. En el lado izquierdo podremos poner nuestra huella del pie de color verde y allí anotaremos aquellas acciones que podemos realizar para cuidar nuestro planeta. En el lado derecho estará nuestra huella del pie de color rojo. Allí anotaremos aquellas acciones que afecten el ambiente de forma negativa. Así, podremos pensar juntos y en familia cómo mejorar nuestros impactos en la naturaleza.

4. Cambiar hábitos: ¡todas las acciones suman!

Hay numerosas acciones que podemos llevar adelante desde nuestro hogar: separar residuos, realizar compostaje, hacer compras a granel para mitigar el uso de envases o pasarnos a energías limpias y renovables como el uso de paneles solares.

Cualquier cambio introduce la necesidad de adaptarnos en familia a esa nueva cotidianeidad. Por ello, adaptarnos y educarnos en la conciencia y respeto hacia la naturaleza puede ser un verdadero desafío. En este sentido, es importante entender y explicarles a nuestros hijos que, aunque algunas prácticas parezcan pequeñas y hasta insignificantes, todas suman al cuidado del ambiente.

Según cuál sea nuestra realidad, vayamos de menor a mayor. Podemos empezar con cambios de hábitos cotidianos que, con mucha práctica y paciencia, son sencillos de aplicar:

- Apagar las luces de los ambientes que están vacíos.
- Reemplazar los baños largos por duchas cortas.
- Cerrar la canilla mientras te cepillás los dientes o al lavar los platos.
- Apagar la televisión o la computadora cuando no se encuentra en uso.
- Antes de desechar algo, pensá si se puede reutilizar.

Ahora vayamos un poquito más allá y pidamos a nuestros hijos que se sumen a:

- Cambiar las luces de la casa por bombillas led.
- Reemplazar los trayectos cortos que hacemos en auto por paseos en bicicleta.
- Aprender a limpiar y separar los residuos reciclables de los que no lo son.
- Salir de casa con su botella recargable y su bolsa reutilizable.

Y si ya estamos listos para animarnos a un súper desafío, podemos sumarnos como familia al reto Cero Basura. Lo primero que tenes que hacer es pensar en las 5 R: Rechazar, Reducir, Reutilizar, Reciclar y Reincorporar.

- Rechazar: por ejemplo, pedir las cosas sin sorbete o no comprar alimentos cuyos envases se usan pocos minutos y luego se desechan.
- Reducir: no comprar cosas que no necesites. Parece fácil pero estamos rodeados de mensajes que nos invitan a comprar cosas nuevas o cambiar aquellas que todavía funcionan. Antes de comprar algo,

analicemos en familia si realmente lo necesitamos.

- Reutilizar: cuando adquirimos productos nuevos, reutilicemos todo lo que sea posible. Podemos usar las cajas, latas o botellas para hacer juguetes o decoraciones, cortar esos jeans que ya no usamos y hacerlos shorts, o rellenar los envases comprando productos a granel.
- Reciclar: rechazando y reduciendo ya estamos generando menos residuos. Ahora es momento de pensar cuáles son reciclables. Todo lo que separamos deja de ser basura porque cuando nos aseguramos que está limpio y bien direccionado para su disposición final, entonces tendrá un nuevo uso y será parte de la economía circular.
- Recomponer: todos los días generamos residuos orgánicos, por ejemplo, la cáscara de las frutas y verduras, que puede compostarse. Con el compost luego podemos nutrir la tierra o nuestra huerta o vivero.

5. Escuchar y aprender

La crisis climática es una de las mayores preocupaciones de las nuevas generaciones. Desde que Greta Thunberg decidió faltar a la escuela como protesta por la falta de actuación del gobierno sueco ante la crisis climática, la joven se convirtió en la imagen pública de un movimiento que reúne estudiantes de muchos países en concentraciones y manifestaciones que exigen a las instituciones una respuesta clara a los temas ambientales.

Las nuevas generaciones nos piden a los adultos que usemos nuestro poder para dar respuesta a temas que los preocupan. De esta manera, es posible que, en muchos hogares, los niños y los adolescentes sean quienes promuevan algunos cambios, desde separar los residuos a usar menos plástico o leer las etiquetas de los envases. Puede ocurrir que algunos de sus reclamos nos resulten ajenos a nuestra cotidianeidad, nos incomoden o nos sorprendan porque aún estamos aprendiendo.

Por eso, es importante recordar que los chicos quieren y necesitan ser escuchados. Están actuando en el presente porque les preocupa su futuro. Abramos nuestra mente y nuestro corazón para iniciar conversaciones valientes y sinceras que nos permitan entender sus demandas y ampliar nuestros conocimientos. En esas ocasiones, nuestro tablero de Huella Ambiental Familiar nos puede ser de gran ayuda para analizar la situación en familia y debatir juntos una respuesta. A través de estos ejercicios, tenemos la oportunidad de mostrarle a nuestros hijos que allí donde se presenta un conflicto, el diálogo y la búsqueda de soluciones conjunta es una manera de ser escuchados, resolver problemas y construir impactos positivos.

6. La importancia de dar el ejemplo

Desde pequeños, los niños aprenden imitando nuestra forma de hablar, de actuar y de accionar frente a distintas situaciones. En ese sentido, un

primer paso para enseñarles nuevos hábitos y comportamientos responsables con el ambiente, es ser conscientes de que nuestra conducta adulta sea coherente con aquello que queremos enseñar.

Todo comienza en familia y por ello, nuestro ejemplo, será clave en los comportamientos presentes y futuros de nuestros hijos. Ellos adoptarán todo aquello que nos vean usar a nosotros. Por ejemplo, si usamos nuestra bolsa o botella reutilizable, ellos también adquirirán el hábito.

Nuestro comportamiento tiene más impacto que las palabras. Si pedimos a nuestros chicos que separen residuos, pero nosotros no lo hacemos, difícilmente podrán adquirir la noción de la importancia de segregar los desechos. Ser congruente es fundamental. No podemos exigir aquello que nosotros mismos no realizamos. El ejemplo se refiere a cualquier acción de la vida, ya sea la higiene, la forma de hablar o incluso la manera de comer. Nuestros hijos aprenderán de cualquier acto que realicemos.

Por eso, no hay edad para predicar con el ejemplo.

Pero no somos perfectos y a veces nos distraemos, perdemos la paciencia o simplemente no lo sabemos todo. Y en esos casos, nos toca educar desde el autoconocimiento y la mejora. Es importante entender que es un proceso de aprendizaje para todos. Podemos abordarlo como un camino de reflexión donde alineamos nuestro propósito personal a aquello que queremos lograr como familia y al legado que deseamos transmitir a nuestros hijos, entendiendo que somos humanos imperfectos y también adultos con la ineludible responsabilidad de ser los referentes incondicionales de nuestros hijos. Debemos procurar los espacios para abrir el diálogo, entender dónde nos equivocamos o qué nos falta aprender y buscar juntos una mejor respuesta.

Cuidar, preservar y proteger el ambiente debe ser un tema de educación obligatoria para todas las personas, en todas las edades. Como mamás y papás tenemos la responsabilidad de, con pequeños hábitos cotidianos, transitar el aprendizaje del valor de respeto a la naturaleza y la importancia de su conservación.

Ya sea a través de canciones, cuentos, conversaciones, experimentos u otros recursos, hoy tenemos la urgente necesidad de crear conciencia ambiental para proteger y valorar la naturaleza y lo que nos ofrece. Está en nuestras manos, en cada familia y en cada espacio propio, cuidar nuestro planeta, que es el hogar de todos.



14.

Comidas
Hábitos de alimentación
saludable
Comer sano en cuarentena y
no morir en el intento

por Mercedes Martí
Periodista y escritora

Toda crisis es una oportunidad y esta pandemia nos trajo muchas.

Siempre pre ero referirme a los aspectos positivos así que rescato algo bueno, durante este largo encierro tuvimos más tiempo para cocinar.

Muchos se dedicaron a calmar la ansiedad y el aburrimiento con comida poco saludable y cometieron excesos, pero otros pudieron re exionar sobre esta otra pandemia que nos acecha hace tiempo provocando millones de enfermos, la mala alimentación.

La industria de la alimentación nos bombardea permanentemente con productos llenos de sal, azúcar, grasa, químicos y en pocas escuelas se educa en algo tan básico como saber comer para estar sano. Si en una familia no se toma conciencia de la importancia de la alimentación saludable es imposible tampoco erradicar otros hábitos nocivos como el cigarrillo, el alcohol o las drogas.

Sin duda la primera condición para comer sano es prestar atención a lo que se compra y cocinar en casa.

Nunca antes las familias tuvieron tanto tiempo para compartir, charlar, cocinar y comer juntos.

En mi libro “COMER SANO Y NO MORIR EN EL INTENTO” publicado en 2011 me adelanto a los tiempos que corren y propongo justamente este desafío contando mi historia personal y la de mi familia.

Comparto mi experiencia como madre criando a una hija con hábitos saludables de alimentación. Casi 10 años después con eso que me sorprende cómo han cambiado las cosas al respecto favorablemente.

Muchos jóvenes tienen más conciencia y ya no consumen los mismos productos que nosotros a su edad.

Las empresas alimenticias y las cadenas de comidas rápidas han tenido que cambiar sus menús y han surgido supermercados orgánicos con góndolas repletas de productos naturales.

Si no aprovechamos esta gran oportunidad para hacer cambios en nuestros hábitos estamos condenados a vivir enfermos.

Esta pandemia nos ha demostrado trágicamente que mueren más las personas obesas y con enfermedades asociadas como diabetes e hipertensión, que las que están en su peso y se alimentan saludablemente. Nuestro sistema inmunitario depende de nuestro estilo de vida. Si la humanidad no re exiona sobre la alimentación y el medio ambiente vamos camino a desaparecer muy pronto.

Que gran momento este para dejar de lamentarse y tomar decisiones acertadas.

La propuesta es entonces que esta experiencia global nos deje alguna enseñanza y como todo cambio comienza en casa y en familia, tomemos la

decisión de comer más vegetales y frutas, menos harina y azúcar.

Basta de comida chatarra y procesada, basta de dulces y golosinas.

Se puede criar hijos con otros hábitos de alimentación y menos sedentarios.

Preparemos comidas caseras como hacían nuestras abuelas y sentémonos juntos a la mesa. Eso será un gran acto de amor cuidando nuestra salud física y mental para siempre.

Comparto con ustedes la entrevista que realicé a la Licenciada Mariana Yoret, en la cual encontraremos herramientas para acompañar a nuestros hijos en el desarrollo de hábitos de alimentación saludable.

Mariana Yornet, es Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad de Bs As, Argentina en el 2001.

Se dedica a la educación alimentaria para la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la nutrición. Trabaja en empresas, en organizaciones sociales civiles, en escuelas y en su consultorio atendiendo embarazadas, niños, adolescentes y adultos. Además es docente a cargo de la Cátedra “Educación y Comunicación en Nutrición” de la Universidad Favaloro.

1. ¿Cómo se da el primer paso cuando una familia decide cambiar los hábitos de alimentación?

Conviene que sea acompañada por un Licenciado en Nutrición que le vaya sugiriendo qué cambios ir realizando según los gustos y hábitos de esa familia, edades y características de cada uno de los integrantes. Es un proceso de aprendizaje que requiere tiempo y pequeños cambios sucesivos que puedan mantenerse. Es recomendable que sea como un trabajo artesanal en etapas, no hay un único modelo que sea exitoso para todos porque cada familia es distinta.

2. ¿Qué pasa cuando uno de los integrantes de la familia se resiste?

Va a depender mucho de la edad del integrante, cuanto más grande, más difícil.

Si es uno de los padres, hay que conversar con ambos para que puedan lograr un acuerdo y una línea de acción similar. Y de no poder uno de los dos cumplir con las pautas propuestas, es conveniente que éste intente no interferir ni en los cambios ni en los mensajes que se les dan a los hijos que tengan en común. Por ejemplo, si como adulto se me hace muy difícil incorporar fruta a mi vida diaria, puedo encargarme de comprarla y de ofrecérselas a mis hijos para que ellos puedan comerla, contándoles lo bueno que hubiera sido que yo hubiera aprendido a comerlas desde

chiquito porque ahora me cuesta mucho.

Que los padres estén separados o tengan familias ensambladas, no debería ser un inconveniente si logran acordar en las propuestas para mejorar la alimentación de sus hijos. Lamentablemente, atiendo familias donde la comida forma parte del campo de batalla de pelea de los padres, y como siempre, los más perjudicados son los chicos.

Hay quienes llenan de comida chatarra a sus hijos por comodidad o bien para intentar ganarse el cariño de sus hijos dándole todo lo que le piden. Y olvidan que los adultos somos los responsables de discernir, a partir de todo lo que nos piden los chicos: qué, cómo y en qué cantidad les hace bien.

Si el que se resiste es un adolescente, se lo puede invitar a que tenga una entrevista con un profesional de la salud que le explique cuáles son los motivos de los cambios propuestos. Es clave que lo haga un profesional, porque, aunque diga lo mismo que sus padres, será escuchado con mayor apertura por el adolescente, sólo porque el profesional no es su padre. Igualmente, está sucediendo en la actualidad, que, en muchos casos, son los adolescentes los que piden y promueven cambios en la alimentación familiar.

Sea cual fuera el caso siempre con diálogo, tolerancia y perseverancia, se logran mejores resultados.

3. ¿Cómo se hace cuando un integrante decide hacerlo pero el resto no lo acompaña?

Como la propuesta no es realizar cambios drásticos sino progresivos y graduales, sugiero empezar ampliando la oferta de lo que les presentamos o variando la frecuencia posible de consumo. Por ejemplo, si en casa no llegamos a tomar los 8 vasos al día de agua recomendados, poner la jarra de agua en la mesa cada vez que nos sentamos, es un buen comienzo. El que quiera otra bebida, que se pare a buscarla. Y si la jarra ya está en la mesa, pero compite y pierde con otras bebidas, dejar a estas últimas sólo para almuerzos o cenas o para los fines de semana o para ocasiones especiales. Pero los primeros en cambiar, en este caso en aumentar el consumo de agua, debemos ser los que comenzamos la iniciativa. Es muy difícil inculcar un hábito en nuestra familia si nosotros exigimos algo que no hacemos. Los cambios requerirán tiempo y constancia, no importa que haya alguno que no acompañe de entrada, aunque muchas veces los chicos nos sorprenden con su capacidad de adaptación y enseguida nos copian.

4. ¿Cómo se puede aprovechar este año atípico y de encierro para comenzar a comer más sano?

El estar en casa nos ha permitido registrar en mayor medida lo que comen nuestros hijos. Antes era probable que más de una comida al día no la hicieran con nosotros en la escuela o en casa pero con otras personas) y que además, pudieran acceder a una oferta distinta (kiosco, comedor, club, restaurante, amigos, etc.). Ahora, no tienen muchas más opciones que comer lo que hay en casa, por eso es muy importante planificar las compras. Los adultos somos los que decidimos qué entra y qué no a casa, o en qué cantidad. Ya el poder registrar lo que convendría cambiar, aunque por escasez de tiempo o por otras dificultades, no podamos implementar todo lo que quisiéramos, es un gran avance. No se puede ni siquiera cuestionar lo que no consideramos un problema. Entonces, si estando en casa me doy cuenta de que mis hijos no comen muchas verduras, trataré de aumentar la oferta de las mismas comprando y preparándolas en una frecuencia superior a la habitual, aunque ésta no sea aún la ideal.

5. ¿Cuáles son los primeros alimentos que hay que incorporar y cuáles hay que descartar?

El grupo de alimentos que convendría incorporar o aumentar en su frecuencia de compra y de consumo es el de las frutas y verduras. Lo ideal sería llegar a las 5 porciones al día que se proponen a través de campañas internacionales de distintas organizaciones dedicadas a la salud. En la ciencia de la nutrición, puede haber algunas discrepancias sobre el consumo de ciertos alimentos, pero si en algo hay consenso mundial, es en la importancia de comer frutas y verduras en forma diaria para mantener la salud. Y a no desmotivarse si estamos muy lejos de lograr cumplir con la recomendación, lo importante es sumar así que, si pasamos de comer una por día a dos, ya es un gran avance que tendrá efectos positivos en la salud.

Para poder responder en forma completa la pregunta, quisiera aclarar que no soy muy partidaria de descartar, si no de disminuir la frecuencia de compra y por ende de consumo. Tratar de tener una heladera y alacenas "amigables" es decir contar con una variada oferta y en cantidad de alimentos y/o preparaciones a base de frutas y verduras. Aquellas preparaciones o productos que sabemos que no convendría consumirlos en forma diaria, pueden estar, pero en una proporción pequeña en comparación al otro grupo.

6. ¿Cómo hay que manejar las compras en el supermercado?

Para tener una buena compra, es primordial planificar. Antes de llegar al supermercado, hay que pensar qué es lo que vamos a querer consumir en los próximos días o semanas, qué stock tenemos en casa y qué hay que reponer. Siguiendo con la idea de una heladera y alacenas “amigables”, determinar la cantidad a comprar de cada ítem. Y si quisiéramos no repetir todas las semanas las mismas preparaciones, es fundamental averiguar cuáles son las frutas y verduras de estación y cómo se pueden preparar/cocinar como también intercambiar ideas con el resto de la familia. A veces, repetimos mucho una preparación, porque notamos que nos es fácil de realizar y a nuestra familia le gusta, hasta que alguien comienza a protestar o a cansarse porque la comemos muy seguido y desaparece del universo de las preparaciones familiares por un tiempo prolongado. Los chicos nos pueden ayudar a recordar aquello que les gustaba y hace mucho que no hacemos. Gracias a este ejercicio de planificación, fundamental para no comprar en automático siempre lo mismo, evitaremos llenar nuestras heladeras y alacenas de productos, que nos pueden sacar un día de apuro, pero que si hay mucha cantidad en casa, serán consumidos en una frecuencia muy superior a la ideal. No importa si la lista es en papel o digital, pero sí que esté hecha antes de llegar al supermercado, donde es probable que seamos tentados con muchos productos de consumo ocasional.

7. ¿Cómo se hace para no tener que preparar diferentes comidas para cada uno?

Acá hay dos situaciones: cómo hacer para no llegar a esto y cómo tratarlo. Para evitar que una casa sea convertida en un restaurante donde cada uno puede pedir lo que esté disponible en el menú, desde que son chiquitos hay que fomentar ofrecer una sola comida sin variantes. No es conveniente presentar en la mesa una tarta de espinaca junto a una ensaladera con tomate y choclo y un bowl con arroz. Y si por sólo ofrecer una opción, notamos que uno de los integrantes de la familia no come tanto como sería conveniente o protesta más de lo que come, habrá que tolerar que así sea, pero nunca salir corriendo a ofrecer otra cosa. Los límites son necesarios, también en la comida.

Sin embargo, si ya nuestra casa se ha convertido en un restaurante, el proceso de transformación deberá ser gradual. Y puede comenzar con un juego que inventé y he comprobado que le ha sido útil a familias que atendí: “Rey por un día”. En este juego, cada integrante es rey o reina por

un día. Es decir, hay un día que todos comemos lo que le gusta comer al rey o a la reina del día. Y hay otros días que nos toca comer lo que otro rey o reina han elegido, porque la corona irá rotando. Si lo implementan, intenten que los integrantes familiares menos permeables a comer otras preparaciones que no sean sus preferidas, no sean reyes al principio para que tengan que esperar su turno y no abduquen apenas termina su día.

8. ¿Cómo se habla del tema con los hijos cuando nunca se lo ha hecho antes?

La alimentación debería ser tratado en la familia como un tema fundamental ligado al cuidado del cuerpo y de la vida. No sugiero asociarlo al peso ni a cuestiones estéticas, sino al crecimiento y a la salud. Observar la naturaleza puede ser una forma sencilla de ayudarlos a comprender. Así como notamos los cambios en una planta cuando le falta agua, así como cuidamos a nuestras mascotas dándoles el alimento que necesitan y no dejándoles comer ciertas cosas, así debemos cuidarnos nosotros. Como no siempre las consecuencias de una malnutrición son visibles a corto plazo, los padres tienden a postergar tratar este tema con sus hijos especialmente si crecen sin dificultades. Más de una vez me han cuestionado por qué un chico no puede comer tres alfajores por día si es rico. Ya lo decía el Principito, lo esencial es invisible a los ojos.

9. ¿De qué manera se puede incorporar la cocina como una tarea compartida en familia?

Este tiempo de estar en casa, es ideal para acercar a los chicos a la cocina. Puede convertirse en un laboratorio de ciencia observando los cambios físico- químicos en la materia, en una clase de matemática aplicando conceptos de proporcionalidad y fracciones como también en un ambiente para ejercitar la paciencia necesaria para lograr los resultados deseados al notar que si acortamos los tiempos de cocción, la preparación no quedará bien. También es cierto que cocinar con ellos, demanda más tiempo y tolerancia a que se ensucie más. Por lo cual, el día de semana puede ser un buen momento. Es importante que empecemos con preparaciones sencillas, y sería ideal que incluyeran frutas o verduras. Para aceptar probar un alimento nuevo, muchos chicos requieren primero observarlo, olerlo, manipularlo, familiarizarse con él, antes de atreverse a tragarlo.

10. ¿Cómo explicarles a los hijos que su salud y su futuro depende de cómo se alimentan?

Si bien todavía en las escuelas no se desarrollan en profundidad, en

forma constante y desde el jardín de infantes, contenidos sobre nutrición, ya hay algunos avances y los chicos reciben información sobre la importancia de una buena alimentación en su niñez. Sin embargo, la mejor escuela sigue siendo la familia. Es allí donde podemos transmitirles a nuestros hijos que cada uno es protagonista de su propia historia. Y que aquellos que tenemos o hemos tenido la oportunidad de nacer y crecer en hogares donde no ha faltado la comida, donde se pudo o puede elegir qué comer, seríamos muy necios si no aprovecháramos estos beneficios. Es como si tuviéramos la suerte de contar con un auto y de poder adquirir la nafta de mejor calidad para él y sin embargo optar por una de baja calidad. El cuidado de nuestro cuerpo para que crezca y funcione de la mejor manera posible, depende en gran medida de la calidad y cantidad de energía que le suministremos. Sabemos que hay chicos que no cuentan con estas posibilidades y esto impacta en su crecimiento como también en sus posibilidades de aprender, de enfermarse y de progresar. Es nuestro deber como padres enseñarles a valorar y agradecer tener un plato de comida en la mesa como también a adquirir hábitos alimentarios saludables que le permitan crecer y desarrollarse en su máximo potencial.

Cuando un niño nace, también lo hace a la vida afectiva a través del vínculo con sus padres para luego recibir aceptación y afecto de parte de la familia extendida, hermanos, abuelos, tíos, primos.

Mamá y papá imprimen en ese bebé la “conanza básica” que le brindará seguridad para ir formando su personalidad lo más sana posible.

John Bowlby, psicoanalista inglés, especializado en el desarrollo infantil dice “La tendencia fundamental en el ser humano es la de establecer y conservar un vínculo estable con otra persona que es vivida como protectora”.

Erik Erikson, psicoanalista estadounidense de origen alemán reconocido mundialmente, entre otras áreas, por sus contribuciones en psicología del desarrollo, habla de 8 edades en el desarrollo psicosocial del niño.

La primera es aquella en la que el niño desarrolla conanza básica a través de las sensaciones de bienestar que le proveen los cuidados cotidianos de mamá y papá.

Dice: “La conanza básica es el fundamental grado de conanza que el niño adquiere durante los primeros meses de vida, dependiendo de cómo ha sido cuidado (especialmente la satisfacción de sus necesidades alimentarias) pero también por la forma en que es tomado en brazos, protegido y asegurado.”

Asimismo, Donald W. Winnicott, un pediatra, psiquiatra y psicoanalista inglés, habla de “una madre su cientemente buena” es decir aquella persona que desarrolla la función materna, captando los sentimientos del niño, comprendiéndolo y respondiendo a sus necesidades físicas y afectivas, ya sea satisfaciéndolas o frustrándolas ya que la frustración es un elemento importante en la construcción del psiquismo.

Una madre o un padre que proporcionan atención constante y satisfacción de las necesidades primarias y emocionales del niño, son necesarios para alcanzar esta conanza básica, que será la base del desarrollo de la conanza en sí mismo, del autoconocimiento y de la autoestima.

El bebé demandará, llorará, gritará, sonreirá y los papás serán quienes le otorguen significado a sus gestos, sonrisas y llantos, brindando la respuesta adecuada a cada necesidad.

El bebé se va introduciendo en el lenguaje pues sus padres son capaces de decodificar sus mensajes dando respuesta a través de la palabra, los gestos, la mirada, el arope, a lo que necesita en cada momento.

Cuando pensamos en la niñez, vemos al niño como objeto de cuidado y como sujeto que, a partir de los estímulos, puede desplegar todas las posibilidades.

El ser objeto de cuidado, el ser registrado va dando lugar al desarrollo del sujeto psíquico. Para ello, es primordial que el bebé, cuando viene al mundo, encuentre significantes que lo representen (figuras parentales).

A partir de las posibilidades de contención que le ofrezcan sus padres, el niño podrá hacer frente a su pequeñez y a su incapacidad relativa. De esta forma se estructurará como sujeto distinto de otros: único, particular, individual e irrepetible.

Los niños van pasando por diferentes etapas evolutivas y, en cada una, necesitarán que los padres y las madres, prestemos atención a sus necesidades.

Muchos autores hablan de estas etapas, Piaget, Erikson, Gesell, Spitz, Freud desde distintas perspectivas, todas válidas y complementarias para comprender el desarrollo infantil.

Tomando la teoría de Freud, estas etapas son:

Etapa Oral, etapa de la lactancia. Todo el interés está centrado en la zona de la boca, siente placer al succionar: pecho de mamá, chupete, mano, juguetes blandos, mantita de apego.

Etapa anal. Es hasta los tres años, todo su interés se centra en el control y autocontrol de esfínteres. En esta etapa podemos brindarles la posibilidad de jugar con arena, agua, masa, barro, recipientes donde el niño pueda trasvasar, sacar y poner, etc.

Etapa Fálica. Desde los 3 hasta los 6 años, donde va descubriendo las diferencias sexuales anatómicas. Ya en esta etapa el niño es más independiente de sus padres y es capaz de desenvolverse gradualmente con mayor autonomía. Es capaz de vestirse solo, por lo tanto, es bueno motivarlo permitiéndole que pruebe con las diferentes prendas, abrocharse y desabrocharse, ponerse las zapatillas, las medias. Come solo, utilizando los utensilios correctamente. Se preocupa por su higiene personal, lavarse y bañarse con supervisión. Es capaz de cuidar y ordenar sus pertenencias, pudiendo construir y sostener rutinas que devienen en hábitos. Realiza juego simbólico, lo que implica la capacidad de armado de escenarios para dramatizar y dar vida a los personajes, utiliza juguetes estructurados y no estructurados, muñecos, autos, bloques, encastres, rompecabezas, libros de cuentos, telas, cajas, palos etc. Y también juegos motrices, con gran habilidad, rodados, juegos de arrastre, juguetes que giran y ruedan, trepadoras, toboganes, hamacas. Al llegar a los 5 años, ya se interesa por los juegos reglados, juegos de tablero, cartas, dados.

Alicia Fernández en su libro “La Inteligencia Atrapada” nos dice “el organismo transversalizado por el deseo y la inteligencia conforma una corporeidad, un cuerpo que aprende, goza, piensa, sufre y actúa”.

Como papás y mamás, favorecemos la construcción de ese cuerpo y teniendo en cuenta el desarrollo sano del organismo como base para su estructura

psíquica, estaremos acompañando a nuestros hijos en su crecimiento. Si este acompañamiento resulta fundamental en tiempos “normales” cuánto más lo será ante esta nueva situación que nos plantea la pandemia.

El Covid-19 llegó sin avisar. De repente nos encontramos con que debíamos adaptarnos a una nueva vida en nuestras casas, teniendo que ocuparnos de las tareas del hogar, del estudio de los chicos vía on line, del teletrabajo, entre otras cosas. De un día para el otro, sentimos que todo lo planificado para el 2020 se nos caía.

Tuvimos que adaptarnos a este nuevo tiempo, que, seguramente, será un momento de mucho aprendizaje y que, como todo aprendizaje, se dará en forma satisfactoria, si está basado en la contención, la exhibibilidad, el apoyo y el respaldo de todos, padres, madres, docentes.

Es, entonces, el momento de re-exionarse y pensar que esta pandemia, nos brinda una oportunidad para el encuentro en familia.

Seguramente nuestros hijos sentirán miedos e inseguridades semejantes al momento de nacer y entonces, es allí cuando nuestro rol de padres comienza a fortalecerse y recurrimos a esa tan necesaria “conanza básica” para que los chicos se sientan seguros y puedan elaborar los miedos lógicos de cada edad.

Brindemos con ancha, seguridad y libertad a los niños cuyo mundo debe ser alegre y divertido. Estemos atentos a sus preguntas, escuchemos de forma activa, respondiendo siempre de acuerdo a la edad de cada niño.

Cuando bajemos información que sea lo más sencilla posible, quitando dramatismo que pueda generar angustia y miedo. No, a las noticias de TV y radio. Es muy sano que nosotros, los adultos, transmitamos con seguridad y con calma.

No nos olvidemos de mantener las rutinas con exhibibilidad y procurar que todos los días exista un tiempo de juego en familia para fortalecer los vínculos.

En lo posible, procurar que los niños puedan realizar actividad física, al aire libre si es posible o en algún espacio que armemos dentro de la casa.

Es aconsejable armar un cronograma de actividades y responsabilidades para que cada hijo, de acuerdo a su edad, pueda colaborar con las tareas cotidianas.

En cuanto a los límites, es importante, como siempre aconsejamos, que sean puestos con firmeza y ternura y en este tiempo, con más ternura que firmeza.

Es conveniente no sumar más presiones a los chicos, dejar que realicen las tareas escolares, respetándoles el tiempo de cada uno para obtener un aprendizaje placentero y significativo.

Y, en todo momento, estar disponibles afectivamente para ellos, pero haciéndoles saber que nosotros, los papás y las mamás, también necesitamos tiempo para nuestras actividades.

Tengamos en cuenta que pueden aparecer ciertas regresiones (control de esfínteres, comidas, dormir solos, etc.) Si esta es la situación, es importante apoyarlos y acompañarlos para que recuperen los logros conseguidos anteriormente, sin presiones ni retos. Consultar con especialistas si es necesario, no quedarse con la angustia, porque una buena intervención a tiempo puede ser aliviadora.

En todo momento, tratar de mantener el buen humor, éste ayuda a disipar la angustia y a relajarse.

Y... preparémoslos para el futuro ¡Un futuro nuevo que seguramente será más humano!

Les propongo repensar juntos el lugar que ocupa la familia como organización social en el siglo XXI. El tema sobre el cual estaré escribiendo, Liderazgo, es abordado frecuentemente en otros ámbitos sociales como pueden ser las empresas, las instituciones políticas, educativas, deportivas, etc. Traigo este paralelismo con el fin de trazar un horizonte que nos sirva como testimonio para repensar el Liderazgo paterno y materno de estos tiempos.

Sabemos que el mundo atraviesa una gran crisis de liderazgo en posiciones que suponen deben mostrarnos el modelo a seguir. Incluso sucesos como la pandemia dejan al desnudo las falencias que tienen los líderes de los diferentes países en la administración y gestión de los planes que van aplicando.

En el sector laboral, por ejemplo, resulta muy común escuchar hablar de innovación, de creatividad, de formación continua de sus líderes para lograr sustentabilidad en los negocios. Una empresa que no ejerce un liderazgo efectivo estaría condenada a la desaparición.

En el sector educativo, las escuelas comienzan a repensar el rol docente clásico, tradicional al que estamos acostumbrados desde el siglo pasado, para reinventarse como facilitadores, guías, en un ejercicio de liderazgo más asertivo y empático con los estudiantes.

¿Y por casa cómo andamos? De esta manera el contexto deja la puerta abierta para repensar juntos el modelo de liderazgo que estamos ofreciendo a nuestros hijos, siendo ellos espectadores de lo que acontece en la sociedad global y local a través de las pantallas, los medios de comunicación y las experiencias vivas. Sumado a este panorama que parece lejano por tratarse de lo que acontece extramuros, debemos reconocer la crisis de liderazgo que vive la institución Familia en este siglo XXI. Me gusta decir que vivimos en una sociedad de hijos huérfanos con padres vivos, hijos que tienen a sus padres biológicos pero que adolecen en la función paterna-materna.

Cabe la pregunta, ¿estamos obligados a ser padres y madres por la condición de ser varones y mujeres? Suena como un interrogante que durante muchas décadas e incluso siglos no estaba permitido hacerse, era algo que atentaba contra la naturaleza. El hombre y la mujer encontraban su identidad en el matrimonio y la institución familia cumplía la misión de ordenar las relaciones y las herencias. Con el tiempo se fueron anexando otras funciones como las de transmitir valores, costumbres, creencias, hábitos, etc. sobre la base de la "obediencia". Para cumplir con estas misiones debía existir un acatamiento a los fundadores de esa familia, a los autores.

Las nuevas generaciones en este siglo XIX ponen en jaque la obediencia de los liderados a sus líderes. Hasta fines del siglo XX jamás los hijos podían ser más importantes que los padres, sus fundadores. Recuerden que por generaciones se elegían y decidían los destinos personales de cada miembro, siento la voz de mis abuelos contarme sus propias historias.

No se cuestionaba el liderazgo, se obedecía solo por la razón de pertenencia. No se discutía, no había opción a no amarse. Ser padre y madre era una obligación a

cierta edad, un mandato social, familiar, económico, ideológico. Se eximían de esta función aquellos que por una vocación religiosa optaban por otros caminos.

A partir de la declaración de los Derechos Humanos, a mediados del siglo XX, se acrecientan nuevos modelos de familia, aparecen proyectos propios que nacen de pasiones compartidas. Se instala el interrogante ¿para qué nos elegimos?

Llegando al siglo XXI el modelo único de organización familiar entra en crisis, indiscutible hasta ese momento. Hoy la palabra familia evoca a cada persona una con guración distinta, provista de la propia experiencia. Lo que no se cuestiona es que la familia sigue siendo un lugar de respeto, de estímulo para el desarrollo de las mejores cualidades del sujeto, un espacio donde se reconoce y respeta la identidad de cada uno, podríamos decir una escuela de amor.

Ahora bien, dejando atrás la historia de la con guración familiar y el paralelismo con otras organizaciones sociales, volvamos a abrir la re exión sobre el Liderazgo Familiar en esta coyuntura. ¿Qué tipo de liderazgo ejercemos y cuál se necesita para que la Familia sea sustentable? ¿Somos el modelo que nuestros hijos buscan como guía?

Ser Padres y Madres signi ca asumir la función de Liderazgo, sino quedaríamos sólo como meros reproductores. Asumimos ese rol desde la construcción de la Autoridad, no desde la imposición que atemoriza. Es el Otro quien nos con gura en Autoridad, sin ese Otro no hay palabra, no hay mirada, no hay lenguaje que me permita Ser.

Hemos leído y escuchado hablar sobre el concepto de Autoridad, incluso entramos en juicios de valor sobre los modelos que teníamos y los que tenemos. No quisiera que entremos en ese debate, les propongo dar un salto en la re exión. Para esto es necesario que no volvamos a la discusión ancestral de tipos de autoridad, la de nuestros bisabuelos, abuelos, e incluso padres. No caigamos en el error de buscar semejanzas y diferencias para aplicar hoy. Sigamos los ejemplos que nos muestran otros tipos de organizaciones donde saltaron del cuestionamiento de Autoridad a una actualización y resigni cación de Liderazgo para seguir siendo sustentables.

Las funciones del líder se sintetizan en ayudar a crecer al otro, en diseñar los contextos para el desarrollo del liderado. Un buen líder logra mejorar al Otro.

El liderazgo familiar debe ser en el ejercicio del amor y el respeto. Se gesta a partir de una interacción asimétrica entre personas, una comunicación asertiva, en la empatía, en la observación y en la escucha como distinciones del ver y del oír.

Como líderes de nuestros hijos debemos tener una de nición clara y concreta de objetivos en común. Debemos ofrecer modelos de límites y mantener la asimetría en las funciones. Como dice Fernando Savater: "Parecería que esto de honrar a los mayores está en desuso. Ahora lo importante son los jóvenes porque son los que consumen. Incluso, muchos padres y madres pre eren que los confundan con sus hijos, que los tomen por sus hermanos mayores. Nadie quiere ser padre, porque es algo que envejece en exceso. Todos quieren mantenerse jóvenes eternamente. Hoy se considera que perder la juventud es una enfermedad atroz".

Un buen líder ejerce la autoridad con rmeza y suavidad. Sabe reconocer el "Kairós" (el momento indeterminado donde las cosas especiales suceden) sobre el

“Cronos” (tiempo cronológico o secuencial), buscando la manera de ser más efectivo. Por ejemplo, al momento de poner límites que pueda sostener en el tiempo, en qué momento ser más rmes o suaves.

La función de Liderazgo es delegada muchas veces en educadores impersonales por diferentes motivos que resultan engañosos. La variable tiempo se ha convertido en un “tesoro” difícil de encontrar, lo que nos sirve muchas veces de excusas para no ocuparnos de lo más importante. ¿Escuchaste decir: “lo urgente siempre está primero en nuestras agendas”, o “no tenemos tiempo”?

Para que el liderazgo sea efectivo, un buen líder debe conocer las características de sus liderados. ¿Conocemos a nuestros hijos? ¿Te suena “la generación Z”? Si lo escuchas por primera vez te invito a que te tomes unos minutos luego para poder explorar de qué se trata.

Las características en el desarrollo evolutivo de los niños y adolescentes de hoy son diferentes a nuestra infancia y adolescencia. Por ejemplo resulta necesario reconocer el impacto de la tecnología en las conductas de nuestros hijos. De esta manera podremos ejercer un liderazgo empático.

El contexto global en el que crecen nuestros hijos es volátil, incierto, confuso y ambiguo. La velocidad del tiempo se acelera, incluso sucesos como el coronavirus no se pueden anticipar. Sólo sabemos cómo será ese mañana a grandes rasgos, a partir de tendencias y conjeturas. El mañana es un blanco móvil. El desafío en este presente es cómo podemos liderar a nuestros hijos de cara a ese futuro que se anticipa y altera las agendas previstas. Resulta necesario reconocernos humildes para seguir aprendiendo a ser mejores padres, mejores líderes. Aprender aquellos recursos que podrían ayudarnos a dar en el blanco. Les propongo el desafío de alcanzar un liderazgo sereno en tiempos de turbulencia, siendo tolerantes en nuestros vínculos, generando entornos de armonía y paz. Les propongo pensar y experimentar las crisis y los con ictos que vamos a ir enfrentando como un tiempo de oportunidad, de re exión, de aprendizaje.

Aquellos padres que muestran exhibilidad y adaptabilidad en este proceso de liderazgo, encontrarán respuestas oportunas para cada momento.

Poner el foco en el presente, capitalizando las experiencias del pasado y proyectando el futuro que se aproxima. Traigo un ejemplo de lo mitología griega, el Dios romano Jano, que tenía dos pares de ojos: uno mirando para atrás (lo sucedido) y otros para adelante (lo que está por acontecer).

Mientras voy liderando el presente, voy formando a mis hijos para el futuro. La capacidad del líder que focaliza el hoy mirando el futuro y el pasado, una doble mirada de aprendizaje y anticipación.

Ahora, ¿estamos preparados para ejercer este liderazgo con nuestros hijos? La respuesta no demora en llegar, y es a rmativa. Es una decisión, una elección como lo mencionaba al inicio de este capítulo.

Nuestros hijos requieren líderes que sepan abrazar la incertidumbre del presente, la tensión que predomina y los con ictos como inherentes a toda relación social. Nuestros hijos necesitan adultos que asuman responsabilidades en respuestas concretas ante el escenario global que reina.

La mayoría de nosotros busca certezas en un mundo de incertidumbres. Buscamos respuestas inmediatas en un contexto de ansiedad y frustración. La función de todo líder es sostener a sus liderados a medida que van atravesando estas emociones y vivencias.

Los líderes de hoy tienen un rol clave, inspirar conanza, generar credibilidad e impulsar expectativas positivas. ¿De qué manera podemos como padres ejercer este tipo de liderazgo?

Ante todo supone explorarse, mirarse al espejo, hallarse como tal. Salir de la zona de confort y generar nuevos escenarios en la incomodidad. Las normas, los valores y los principios deben permanecer en el tiempo. Si bien la organización familiar como vivimos va mutando, la esencia no debe alterarse.

Está científicamente comprobado que somos el molde que permite un sano crecimiento. Como líderes preparamos y les mostramos el camino a nuestros hijos, con sus ventajas y desventajas. Somos constructores de la autoestima, conanza y seguridad que les permite salir al mundo. Como decíamos en la introducción debemos asumir con responsabilidad y conciencia esta función, la que permite que el vínculo biológico se transforme en una relación de amor.

Este sentimiento no se decreta, no es fruto de un orden natural, no se compra. Es una construcción como producto de la interacción, que debe ser cuidada, nutrida, para que siga dando sentido a la vida. La construcción del amor se puede comparar con la construcción de un puente para unir lo que está separado, no debemos construir muros que limitan, separan y dividen. Hay que reconocer que cada hijo es único, y que debemos construir un puente con cada uno de ellos.

No nos amarán sólo por precepto o por mandamiento, buscarán amarnos por acompañarnos activamente en el tránsito entre la infancia y la adultez. Debemos brindar los medios para que sean protagonistas de sus propias vidas, y que no vivan la obra escrita por nosotros.

En esta función paterna y materna, no hay recetas de talla única porque todos somos diferentes, existe la experiencia que le da sentido al aprendizaje. No venimos al mundo con un manual de instrucciones de cómo ejercer la paternidad o la maternidad.

Hay dos interrogantes que nos ayudan a reflexionar sobre el rol que debemos ocupar en este liderazgo. Los invitamos a que se tomen el tiempo suficiente para responder: ¿Qué “ser humano” quiero que sea mi hijo? y ¿Cómo lo puedo liderar en ese sentido?

En medio de la revolución tecnológica que se aceleró en este tiempo de pandemia y que nos atraviesa como ciudadanos del mundo, hay una respuesta que cobra más valor en esta tarea de guiarlos y acompañarlos hasta que alcancen la suficiente madurez para independizarse. La presencia es imprescindible, ya sea conviviendo o no, se trata de estar con los hijos que se eligió tener. Esa presencia no se mide por la cantidad de tiempo que pasamos juntos, sino por la calidad en el encuentro ofrecido. Esa presencia es irremplazable por la tecnología.

Lograremos nuestra misión cuando nuestros hijos crezcan, y en un mundo adulto, alcancen la independencia. Dejarán de necesitarlos alcanzando el desarrollo de sus propias condiciones. Sabemos que si cumplimos con la tarea, volverán a nosotros por amor, para compartir la vida y celebrar el encuentro. Los invitamos a ser padres, líderes como constructores de puentes, y no sólo gestores cómplices de un modelo social.

Para alcanzar este logro, les ofrecemos un decálogo que sintetiza algunas de las herramientas de Liderazgo que cobran más relevancia en este siglo XXI:

- Desarrollar una capacidad empática que nos acerque a las vivencias que pueden tener nuestros hijos; y que ese registro nos sirva para acompañarlos mejor, reconociendo lo que necesitan en el tiempo indicado.
- Observar las conductas de nuestros hijos para anticiparnos en caso de dificultades. Por ejemplo: observar qué uso hacen de las redes sociales, cómo se vinculan entre sus pares, etc.
- Conversar con nuestros hijos. Ofrecer “calidad” más que tiempo de conversación. Brindar respuestas simples e información precisa que puedan entender. Responder “no se” en los casos que no tengamos la respuesta en el momento.
- Ofrecer una escucha activa. Escuchar con atención y reconociendo la importancia del tema que estamos tratando.
- Respetar sus derechos. Respetar su privacidad, su identidad aceptando sus preferencias e intereses, sin prejuicios.
- Ser afectuosos en cada encuentro, dándole importancia a los saludos fraternales. Desde la demostración de afecto fortalecer la autoestima de nuestros hijos y brindar la confianza necesaria en esta etapa.
- Tener paciencia en los momentos de crecimiento, de cambios. Están en tiempo de formación y de desarrollo.
- Generar medios y recursos para que nuestros hijos se vinculen con “otros pares”, más allá del espacio escolar.
- Conocer las amistades que tienen, sus familias, y los valores que practican.
- Ser “coherente” entre lo que decimos y hacemos, no dar dobles mensajes. Educar con el ejemplo.

Es el momento de romper con la queja, con el malestar, de preguntarnos qué hacemos con lo que nos pasa, de buscar respuestas acerca de cómo ser mejores padres. Es el momento de demostrar con hechos ser mejores padres, ofreciendo un liderazgo coherente entre lo que decimos y lo que hacemos. Tenemos la posibilidad de recrearnos, en un contexto que busca reinventarse, que busca la nueva normalidad.

Te dejo entonces la invitación para confirmar tu elección. Nuestros hijos en el mundo de hoy necesitan más líderes humanos, humildes y creíbles, ¿estamos dispuestos a ejercer ese liderazgo? En tiempos de absoluta incertidumbre dejemos la certeza a nuestros hijos de que si, estamos dispuestos a ser sus líderes.



Fratelli Branca

Acompañamos
a la Fundación Padres
porque sabemos
que no hay
nada más seguro
que una familia
presente.



www.hmsosa.com.ar



Cerca, siempre.

HERRAMIENTAS

para madres y padres



EL OFICIO QUE NADIE ENSEÑA