

la familia ante momentos difíciles

Una guía sencilla para ayudarte a superar los momentos difíciles que surgen en el entorno familiar.



Instituciones que han participado en la elaboración de la Guía

- Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid.
 - Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid COP.
 - Universidad Pontificia Comillas UPCO.
- Facultad de Ciencias Humanas y Sociales UPCO.
 - Universidad Complutense de Madrid.
 - Universidad San Pablo CEU.
 - ICAI-ICADE.
 - Instituto Universitario Cardenal Cisneros.
 - Instituto Universitario de la Familia UPCO.
- Unidad de Psicología Clínica y de la Salud. UPCO.
- Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.
 - Clínica Medico-Forense de Madrid. (Juzgados de Madrid).
 - Hospital Universitario “La Paz” de Madrid.
 - Centro de Atención a la Familia del Centro de Formación de las Escuelas de Padre Piquer.
 - Centro de Estudios Financieros de Madrid. CEF.
 - Centro de Humanización de la Salud.
- Master/especialista de Terapia Familiar y de Pareja del Instituto de Postgrado y Formación Continua ICADE.
 - Consultorio de Psicología Médica Psicomed.
 - Acción Psicológica.

Concepto y coordinación
Ángel Márquez de Lara.

Dirección Creativa
Pou Marketing Uno a Uno.

Fotografías
Sinekuanon.

Maquetación
Equipo Creativo.

Edita
Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Imprime
B.O.C.M.

Deposito Legal: M-42.607-2004


Índice

● Mi hija adolescente está embarazada. _____	6
● El primer suspenso. _____	10
● Una muerte en la familia. _____	16
● Papá / Mamá no tiene trabajo. _____	20
● Una grave enfermedad. _____	26
● Mi hijo/a tiene que hacer su primera entrevista de trabajo. _____	32
● Quiero llegar más tarde. _____	36
● Creo que mi hijo/a fuma porros y toma pastillas. _____	40
● Queremos adoptar un niño. _____	44
● Hermanos nuevos: La nueva mujer de papá y el nuevo marido de mamá. _____	48
● En clase me rechazan. Me amenazan en el instituto. _____	54
● Mamá, papá, soy gay. _____	60
● ¡Cómpramelo! _____	62
● Tiene fiebre y tengo que ir a trabajar. _____	70
● Me acosan en el trabajo. _____	74
● Tenemos un niño “diferente” en casa. _____	78
● El principito destronado. _____	82
● Los abuelos están muy mayores. _____	86
● Ha terminado los estudios obligatorios y sólo tiene el certificado de escolaridad. _____	92
● Mi hija/o es anoréxica/o. _____	100
● No te gastes el dinero en el juego. _____	106
● No bebas, lo sufrimos todos. _____	110
● Ha intentado suicidarse. _____	114
● Un grave accidente. _____	118
● Aún sigue mojando la cama. _____	122
● Un niño maltratado. _____	126
● El nido lo cuidamos todos. _____	130
● Está todo el día en la televisión, internet o la videoconsola. _____	134
● No he aprobado la oposición. _____	138
● No pegues a mamá. _____	142
● Me han hecho hacer cosas con mi cuerpo. _____	148
● El nido se vacía. _____	152
● La familia se separa. _____	158

Mi hija adolescente está embarazada.

Autor: Isabel Paradela Torices.

Psicóloga. Profesora de “Desarrollo Social y de la Personalidad”, “Psicología de la Educación”, “Proyectos I y II: Clínica”
Centro de Enseñanza Superior “Cardenal Cisneros”
(Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid)



“El miedo a la reacción de los padres ante su estado hacen que la adolescente se sienta aún más perdida y asustada”

La familia ante momentos difíciles.

La consecuencia más inmediata de las prácticas sexuales de riesgo entre los adolescentes es el embarazo, junto con el desarrollo de enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, el análisis de las causas del embarazo en la adolescencia debe incluir numerosos factores bio-psico-sociales.

La Tabla 1 recoge algunos de los factores que predisponen a las adolescentes a quedarse embarazadas. Estos factores deben ser tenidos en cuenta tanto por los padres a la hora de intentar comprender a sus hijas, como por los distintos organismos que desarrollan programas de prevención.

Cómo saber que una adolescente está embarazada

Las adolescentes que se enfrentan a un embarazo no deseado viven esta situación como un desastre, hasta tal punto que muchas veces prefieren ignorarlo y ocultar su estado a los que le rodean. El miedo a la reacción de los padres ante su estado hacen que la adolescente se sienta aún más perdida y asustada. Esta situación puede conllevar mayores dificultades, ya que se precisa una intervención precoz para prevenir las posibles dificultades generadas por la edad de las futuras madres.

Entre los síntomas del embarazo se encuentran: la falta del período menstrual que puede ir acompañada de malestar matutino (fatiga, náuseas y vómitos), dolor o tensión mamaria, distensión abdominal, mareos y desmayos, aumento de peso (aunque no necesariamente).

Junto a estos síntomas físicos, pueden observarse otros síntomas como: angustia, retraimiento social, insomnio, etc., provocados por la preocupación de la adolescente ante esta nueva situación que no sabe bien cómo afrontar.

Tabla 1 - FACTORES PREDISPONENTES (tomado de Issler, J.R., 2001)

Menarquía temprana: implica madurez reproductiva cuando la adolescente aún no controla las situaciones de riesgo.

Inicio precoz de relaciones sexuales: cuando aún no existe la madurez emocional necesaria para poner en marcha una adecuada prevención.

Familias disfuncionales: uniparentales o con conductas promiscuas, que ponen de manifiesto la necesidad de protección de una familia que contenga, con buen diálogo entre padres-hijos. Su ausencia genera carencias afectivas que la joven no sabe resolver, impulsándola a relaciones sexuales que tienen mucho más de sometimiento para recibir afecto, que un genuino vínculo de amor.

Mayor tolerancia del medio a la maternidad adolescente y/o sola.

Bajo nivel educativo: con desinterés general. Cuando existe un proyecto de vida que prioriza alcanzar un determinado nivel educativo y posponer la maternidad para una edad más adulta, es más probable que la joven, aún teniendo relaciones sexuales, adopte medidas preventivas eficaces del embarazo.

Pensamiento mágico: propios de esta etapa de la vida, que las lleva a creer que no se embarazarán porque no lo desean, "a mi eso no me puede pasar".

Falta o distorsión de la información: es frecuente que entre las adolescentes circulen "ideas erróneas o mitos" como: sólo te embaraza si tiene orgasmo, con la menstruación no me puedo quedar embarazada, sin penetración no puede haber embarazo.

Controversias entre su sistema de valores y el de sus padres: cuando en la familia se censuran las relaciones sexuales entre los adolescentes, muchas veces los jóvenes las tienen por rebeldía y, a su vez, no toman medidas anticonceptivas como una forma de negarse a sí mismos que las tienen.

Migraciones recientes: con pérdida del vínculo familiar.

Uso temprano de alcohol y/ u otras drogas: que conllevan situaciones de pérdida de control de las propias conductas.

Haber sido víctimas de abuso sexual.

Experiencias familiares de maternidad temprana.

Síntomas del embarazo en adolescentes

- Falta del período menstrual.
- Malestar matutino: fatiga, náuseas y vómitos.
- Dolor o tensión en las mamas.
- Distensión abdominal.
- Mareos y desmayos.
- Otros síntomas secundarios: Ansiedad, Insomnio, Retraimiento social.



Qué hacer ante el embarazo de nuestra hija adolescente

La detección precoz del embarazo en las adolescentes es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta por las siguientes razones:

- Permite contemplar todas las opciones posibles: tener al bebé con la familia de origen, casarse o unirse al padre del bebé, dar al niño en adopción, interrumpir voluntariamente el embarazo. La ley en España contempla la interrupción del embarazo en tres supuestos: 1) violación; 2) enfermedad congéni-

ta del feto; 3) o peligro para la integridad física o psíquica de la madre.

- Permite una pronta intervención sobre los cuidados que requiere la adolescente embarazada:

Hábitos saludables, apoyo psicosocial, reorganización de su identidad, reorganización de la vida cotidiana; que facilita el proceso.

El papel de los padres debe consistir en acompañar a la hija en la toma de decisiones. Deberán ayudar a su hija a considerar las diferentes opciones que se le presentan y apoyarla incondicionalmente en sus decisiones. Es importante, no culpabilizar a la adolescente ante su embarazo y las decisiones que tome con respecto al mismo.

La implicación de la adolescente en su embarazo en gran medida estará determinado por el compromiso por parte de la familia de apoyo y ayuda en el transcurso de la gestación, parto y futuro cuidado del hijo. El apoyo familiar permite crear un ambiente de seguridad que facilita a la adolescente asumir su nuevo rol

“La implicación de la adolescente en su embarazo en gran medida estará determinado por el compromiso por parte de la familia”

como futura madre. Muy especial es la relación con su propia madre, la cual deberá ayudar a su hija sin invadir sus funciones con el fin de que progresivamente alcance la independencia.

Detección e intervención precoz en el embarazo de la adolescente

- Facilita la toma de decisiones:

Criar al bebé con la familia de origen.

Constituir una familia con el padre del bebé.

Dar al niño en adopción.

Interrupción voluntaria del embarazo.

- Hábitos saludables:

Alimentación adecuada.

Actividad física moderada.

Evitar el tabaco, alcohol, drogas.

Consumo de medicamentos bajo supervisión médica.

- Reorganización de la identidad:

Pasa de ser hija a ser madre.

Cambios en los proyectos vitales: estudios, laborales, etc.

- Reorganización de la vida cotidiana:

Escolarización y cuidados pre y postnatales.

Actividad laboral.

Cuales serán las dificultades que deberá superar nuestra hija adolescente

El embarazo durante la adolescencia ocasiona multitud de trastornos:

■ Desde el punto de vista médico, el embarazo en los adolescentes presenta multitud de riesgos tanto para la futura madre como para el niño:

Mayor riesgo de malformaciones congénitas que en mujeres adultas.

Riesgo de parto prematuro.

Riesgo de que el bebé nazca con poco peso.

Riesgo de complicaciones (anemias, enfermedad hipertensiva gravídica, etc.).

Riesgo de partos difíciles, por la inmadurez ósea de la pelvis.

■ Desde el punto de vista social, las madres



adolescentes abandonan sus estudios y no los prosiguen en el futuro, con la consiguiente pérdida de oportunidades. Así mismo, en muchas ocasiones sufren rechazo social por su nueva situación o pierden el círculo de amistades por su nueva situación.

■ Desde el punto de vista psicológico, el embarazo conlleva un cambio en la identidad de la adolescente y el afrontamiento de difíciles situaciones emocionales.

En el caso de la interrupción voluntaria del embarazo, hay que estar muy atento al “trauma del

aborto”. Un conflicto intrapsíquico a veces difícil de superar del que se pueden derivar implicaciones psicológicas a corto y largo plazo, y que en algunos casos requerirán apoyo profesional según las propias circunstancias personales.

En cualquier caso esta nueva situación vital hacen que vivan en un continuo estado de ansiedad e incertidumbre debido a sus escasos recursos de afrontamiento, problemas de autoestima e inseguridad que llevan al aislamiento y al retraimiento.

El primer suspenso.

Autor: Departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU.
Dirigido por el Prof. Dr. Aquilino Polaino-Lorente
Catedrático de Psicopatología.



“Un hijo no debería ser medido por sus padres sólo por las calificaciones que obtenga”

Algunas de las causas más frecuentes

Un día cualquiera pueden romperse los sueños de los padres respecto de sus hijos. Esto es lo que sucede cuando el hijo trae el primer suspenso. Los casos son también aquí muy variados.

Puede que hasta ahora las calificaciones escolares del hijo hubieran sido excelentes y, de repente, el primer suspenso. Se ha quebrado con ello una costumbre, tal vez una rutina positiva en el comportamiento del hijo, que los padres no acaban de entender y encajar como es debido.

Lo más probable es que ese primer suspenso pueda estar causado por muy diversos motivos: porque el niño se ha descuidado en la preparación de esa materia; porque, sencillamente, no se entiende con la profesora; porque no ha tenido la suerte suficiente en las preguntas que le hicieron en la última evaluación; o acaso porque esa materia no le gusta, se le ha atragantado y se bloquea cuando se pone a estudiarla.

“Las calificaciones no son el único modo de manifestar lo que el hijo es”

Otras veces el suspenso aparece en el hijo en el marco de un rendimiento académico mucho más pobre. Es, desde luego, el primer suspenso, pero... no el único en esta

primera evaluación. Ese suspenso viene trabado a otros, sean éstos muchos o pocos, sin que los padres sepan a qué atenerse.

Su hijo, desde luego, es inteligente, simpático, dócil y parecía muy aplicado. Se entiende menos, por eso, el fatal resultado de esta primera evaluación. De aquí que los padres decidan consultar con los profesores de su hijo, por si tuviera algún trastorno que explique ese desastre escolar, y así tratar de ponerle remedio. Son padres que han oído hablar de dislexia, retraso mental, trastornos de la atención, hiperactividad, etc., y comienzan a sospechar si no estará ahí la causa de que su hijo suspenda.

Un hecho no tan excepcional

En otros hijos, el primer suspenso aparece mucho más tarde. Es el caso, por ejemplo, del hijo mayor que siempre ha obtenido muy buenas notas y ha dado con su modo de conducirse un buen ejemplo a sus hermanos: también en esto del estudio.

Pero un día inesperado se presenta en casa con el primer suspenso. A los padres les extraña mucho este resultado, pero no aciertan a entender -después de preguntar al hijo una y otra vez acerca de lo que ha pasado-, cuál pueda ser su causa. Es posible que ese hijo haya tenido un conflicto con sus compañeros, se haya enamorado o tal vez le haya dejado la chica con la que salía.

Algunas respuestas de las familias no muy acertadas

¿Qué es lo que sucede en la familia cuando los hijos suspenden? ¿Cómo responden los padres ante el suspenso de un hijo?

Las respuestas y comportamientos a estos sucesos suelen ser muy variadas y no todas ellas se dirigen como debieran a la solución del problema.

Cuando los hijos suspenden, la familia por lo general se alborota, entra en conflicto y se enrarece. Las reprensiones, los “sermones”, los castigos, los gestos desabridos, las malas caras, las correcciones en público se suceden como un torrente que se precipita sobre el hijo que suspendió, que queda así anegado, culpabilizado y confundido.

“Las calificaciones no constituyen la mejor fotografía y la más completa de la persona del hijo”

En realidad, el hijo suspendido no sabe cómo responder, dado que una parte de su corazón le hace notar que sus padres tienen razón. Pero, al mismo tiempo, se duele de esos excesos a los que tal vez considera, por ser exagerados, como injustos. El dolor de los padres ante el primer suspenso de un hijo tiene mucho de objetivo, ciertamente, pero también está cargado de muchas consideraciones subjetivas, no siempre acertadas. Si el suspenso

ocurre en el hijo mayor, los padres pensarán que, con toda urgencia, han de esforzarse en corregirlo, a fin de que los demás hijos no sigan el mal ejemplo.

La imaginación de los padres suele magnificar la importancia del primer suspenso. Hay padres que lo viven como una deshonra o una desgracia familiar. El suspenso del hijo –así piensan algunos padres– arruina el prestigio de la familia. Son padres que pueden llegar a avergonzarse de sus hijos, probablemente porque con anterioridad se habían adornado con las cosas buenas de ellos. En ese caso, son padres que viven, a causa de ese suspenso, una gran tragedia. Y proyectan en el futuro una mera anécdota curricular –que desde luego hay que tratar de corregir–, de la que no hay que sacar tan funestas consecuencias.

Un hijo no debería ser medido por sus padres por sólo las calificaciones que obtenga. Sin duda alguna, las calificaciones son algo importante, porque más allá de sus limitaciones, constituyen un indicador, relativamente objetivo, de cómo va ese hijo (si se esfuerza por trabajar o no, si es constante o no en lo que se propone, si dispone de capacidad para vencerse a sí mismo, si tolera o no las frustraciones, etc.).

Pero las calificaciones no son el único modo de manifestar lo que el hijo es. Las calificaciones no constituyen la mejor fotografía -y la más comple-

ta- de la persona del hijo. Valorar al hijo únicamente por las calificaciones que obtiene es un tremendo error. Las calificaciones escolares hay que tomarlas por lo que son y valen: un aspecto, siempre parcial, que mani-fiesta ciertas peculiaridades del hijo, de la vida de un hijo, por otra parte, en continua evolución. Hacer de las notas el único criterio para la calificación del hijo constituye un error tan gigante como si los hijos calificaran a sus respectivos padres únicamente por la cuantía de sus ingresos económicos.

“es muy conveniente que se individúen y aíslen hasta llegar a identificar las causas por cuáles se produjo el suspenso. Este es el primer paso que hay que dar para la resolución del conflicto”

De otra parte, la familia no ha de presentarse ante la comunidad como un todo único, cuyo prestigio resultante sea la suma de los prestigios o desprestigios académicos de cada una de las personas que la integran. La familia no es una “sociedad de bombos mutuos” y mucho menos una empresa cuyos valores -sobre todo los académicos, que son los más difíciles de evadir y ocultar ante la mirada de curiosos y extraños- coticen en la bolsa cultural. Ante el primer suspenso lo que los padres han de

hacer ante todo es no dramatizar, no apelar a “los sacrificios que hace tu padre para que tú estudies”, no descalificar de forma absoluta al hijo y culpabilizarlo en extremo. Cuando se procede así, los padres se equivocan: han tomado la parte (el rendimiento escolar o académico) por el todo (la entera persona de su hijo); han contribuido a que el hijo disminuya su autoestima y empobrezca su nivel de aspiraciones; y es probable que estén condicionando en el hijo la aparición de un concepto negativo de sí mismo (autoconcepto).

El postulado economicista y erróneo de “tanta vales cuanto tienes” ha sido aquí sustituido por el de “tanto vales cuanto valen tus calificaciones” y, de momento, en nada más. Este reduccionismo pragmático en el que se incurre no se compadece del hijo, ni le hace justicia, ni le ayuda a resolver el problema.

¿Cómo sacar provecho del primer suspenso?

El primer suspenso -estamos de acuerdo en ello- sería mejor que nunca se hubiera producido. Pero una vez que su aparición constituye un hecho irremediable, hay que tratar de sacar de él el mejor partido posible. Son muchas las ventajas que del primer suspenso pueden derivarse tanto para el futuro profesional del hijo y su entera persona como para la totalidad de la familia y la sociedad.

La familia ante momentos difíciles.

El primer suspenso constituye, qué duda cabe, una de las primeras y más importantes situaciones en que el hijo se encuentra ante una frustración personal. Un suspenso no es otra cosa que la evaluación negativa acerca de un aprendizaje determinado sobre una materia, cuantificado de forma numérica y convencional y, por el momento, nada más. Este es su significado objetivo. Pero sacar un suspenso es también mucho más que eso para el alumno que lo obtiene (significado subjetivo).

Suspender es sinónimo de ser valorado de forma negativa en el aprendizaje realizado (criterio objetivo), por cuya virtud la misma persona queda calificada en algo parcial -no en su totalidad- de forma negativa (criterio subjetivo). Suspender una materia es por ello en cierto modo suspender parcialmente el propio Yo, ese Yo que cada persona ama por encima de cualquier otra cosa.

Importa mucho para el hijo que los padres le enseñen a afrontar esa experiencia frustrante. Para ello es muy conveniente que se individúen y aíslen hasta llegar a identificar las causas por cuáles se produjo el suspenso. Este es el primer paso que hay que dar para la resolución del conflicto

En segundo lugar, es conveniente enseñarle al hijo

a distinguir entre el suspenso en el aprendizaje de esa materia y otras muchas cosas más importantes que esa, que en nada han de cambiar por ello. Me refiero, claro está, a lo que el hijo vale por sí mismo, a sus numerosos rasgos positivos (generosidad, preocupación por los demás, espíritu de



sacrificio, amistad, etc.), y a lo mucho que sus padres le quieren, con independencia del resultado escolar obtenido.

La persona es siempre mucho más que lo que sus acciones y omisiones valen. La persona dispone siempre en su haber de más rasgos positivos que negativos. Por eso constituye un tosco error pedagógico magnificar los segundos y olvidarse de los primeros. Gracias precisamente a esos variados y numerosos rasgos positivos de que dispone es como el niño puede superarse a sí mismo, al tratar de superar en la siguiente evaluación o convocatoria el actual suspenso.

Un suspenso, desde esta perspectiva, es apenas un obstáculo, una nueva meta que se le presenta, un reto que es preciso

afrontar y alcanzar a resolver, a fin de crecer y madurar, es decir, a fin de ser uno mismo, de sacar de sí mismo la mejor persona posible.

De otra parte, hay que entender el hecho de que los padres se contraríen ante la llegada del suspenso. Pero sin jamás confundir esa contrariedad con el afecto que experimentan por sus hijos, afecto que en modo alguno ha de ser alcanzados por este suceso. sencillamente, porque esos afectos son incondicionados y no pueden estar subordinados a las calificaciones que obtengan los hijos.

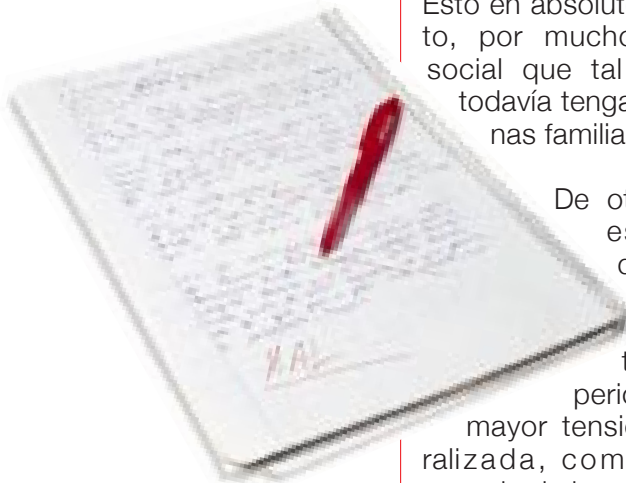
Los padres pueden servirse también del primer suspenso para crecer en tanto que padres. Es posible que si hubieran estado más atentos a las tareas de aprendizaje de ese hijo, tal suspenso no se hubiera producido.

“Valorar al hijo únicamente por las calificaciones que obtiene es un tremendo error”

Como padres tienen el deber de saber qué es lo que aprenden sus hijos y qué dificultades encuentran en esos aprendizajes. No se trata tanto de que el padre sustituya al profesor en la tarea de enseñar a su hijo, como de que los padres se ocupen también -en lugar de sólo preocuparse- de estos aspectos. Cada uno ha de responder del cumplimiento de su misión.

Diversidad y necesidad de las funciones de padres y profesores

Al profesor corresponde la enseñanza de esa materia, pero también el seguimiento del aprendizaje de cada alumno y el tratar de motivar más a quienes más necesidad tienen de ello. Pero estas funciones de los profesores en modo alguno excluyen o sustituyen a las que son propias de los padres.



Los padres, en cambio, han de acompañar a sus hijos en los aprendizajes que realizan; los padres han de compartir con ellos sus obstáculos y dificultades y ayudarles a resolverlas en la medida de sus posibilidades; los padres han de dar también ejemplo a sus hijos, estudiando alguna que otra vez -en presencia de los hijos- para mejorar así el desempeño de las actividades profesionales en que se ocupan. Esto demuestra que los padres no lo saben todo, al mismo tiempo que en el hogar se crea un clima favorable para el estudio. Lo

ideal es que también los padres tengan que estudiar de vez en cuando, y que en esto sean también un ejemplo cercano y frecuente para sus hijos.

La familia no ha de examinarse con cada hijo

En cambio, sería un error suponer que con cada examen que cada hijo realiza -y tendrán que realizar miles a lo largo de sus vidas-, toda la familia se examina y resulta aprobada o suspendida. Esto en absoluto es cierto, por mucho arraigo social que tal práctica todavía tenga en algunas familias.

De otra parte, es lógico que en la familia se note esos periodos de mayor tensión generalizada, como consecuencia de los exámenes que realizan los hijos. Pero, entiéndase bien, son los hijos y sólo ellos los que se examinan. A los padres -en estos perio-

“Ante el primer suspenso lo que los padres han de hacer ante todo es no dramatizar, no apelar a “los sacrificios que hace tu padre para que tú estudies”, no descalificar de forma absoluta al hijo y culpabilizarlo en extremo”

“Un suspenso no es otra cosa que la evaluación negativa acerca de un aprendizaje determinado sobre una materia, cuantificado de forma numérica y convencional y, por el momento, nada más”

dos en que a veces se produce una especial tensión- son otras las obligaciones que les corresponde. Así, por ejemplo, la de descargar la atmósfera de tragedia que, con harta frecuencia, envuelve a estas situaciones; animarles a que conseguirán el resultado que se proponen alcanzar, porque valen y están trabajando fuerte; evitarles toda sensación de angustia, temor o rechazo ante las pruebas que van a realizar; afirmarles en lo que valen y confiar en ellos, ofreciéndoles la seguridad de la que tanto necesitan en esas circunstancias; tener algún detalle en las comidas o en la sobremesa, que a los hijos les guste y aprecien, de manera que produzca un cierto alivio en la ansiedad flotante que invade el hogar.

Suspensos y vacaciones

Aunque los hijos que suspenden tengan que abreviar sus vacaciones, a causa de los suspensos obtenidos,

La familia ante momentos difíciles.

la familia en su integridad no ha de castigarse a ella misma y quedarse sin vacaciones. Además, en muchas situaciones, no es conveniente que los hijos “se queden sin vacaciones”. También es conveniente que ellos descansen, aunque más brevemente sin han de emprender de nuevo la preparación de una mate-

ria. Lo ideal es ayudarles a organizarse mejor, de manera que descansen unos días y que -una vez han sido motivados para comenzar otra vez a estudiar- reempresen sus trabajos.

A lo que se aprecia, también los suspensos pueden ayudar a crecer a hijos y padres. Se trata de

no dramatizar lo que apenas es una anécdota, importante sí, pero al fin una mera anécdota, en la vida de hijos y padres. Los suspensos son cosas de un instante; el crecimiento y la madurez personal asunto de toda la vida; la sabiduría de los padres como educadores una cuestión para la eternidad.



Una muerte en la familia.

Autor: Ana Lillo de la Cruz - M^a. Sol del Val Espinosa.

Psicólogas del Grupo de Trabajo de Psicología de Urgencia, Emergencia y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



“Reconoce la pérdida, dejando sentir el dolor en el interior de uno mismo”

La familia ante momentos difíciles.

La pérdida de un ser querido, es un acontecimiento de lo más doloroso y estresante que existe. Nos hacemos cargo de ese dolor, y es nuestro propósito ofrecer información y pautas para poder afrontar estos momentos tan difíciles.

“En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida en su conjunto, duele” (Montoya).

Desde el momento que conocemos la noticia del fallecimiento, se inicia un proceso llamado “Duelo”. Son una serie de fases por las que pasamos las personas “dolientes” para poder ir recuperándonos de esa grave herida psicológica que supone la pérdida de nuestro ser amado. Este periodo suele durar un año, el dolor se ira reduciendo en intensidad y frecuencia, pero puede que en ciertas ocasiones (fechas claves, lugares...) se presente de forma intensa.

En este tiempo, recorreremos diferentes fases que pueden ir desde la incredulidad inicial, la confusión, la culpa, el enfado, la tristeza, oleadas de angustia, pensamientos obsesivos... hasta que poco a poco iremos retomando de nuevo el control de nuestra vida, la herida se

irá cicatrizando, y en la última fase aceptaremos la pérdida. Esta última fase no significa olvidar o renunciar a nuestro ser querido, sino encontrarle un lugar en el corazón y la razón, que nos permita continuar viviendo de manera eficaz, puede que cambien muchas cosas en nuestra vida, pero seguiremos adelante con ella.

■ Sentimientos:

Tristeza, enfado, culpa y autoreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación, alivio o insensibilidad.

■ Sensaciones físicas:

Vacío en el estomago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sequedad de boca.

■ Pensamientos:

Incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, pseudoalucinaciones (creer ver al difunto...)

■ Conductas:

Trastornos del sueño, alimentarios, conducta de distracción, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, suspirar, llorar, visitar lugares, llevar recuerdos, atesorar objetos del fallecidos.

Estas reacciones son totalmente normales en las fases iniciales del duelo,



dedica un tiempo a reconocerlas en ti y háblales a tus familiares y amigos de ellas. Una buena comunicación es importante; llorar delante de otros, mostrar nuestra angustia, hablar del fallecido, de la causa de su muerte, de nuestra impotencia... es una buena herramienta para empezar a recuperarnos.

“Una buena comunicación es importante; llorar delante de otros, mostrar nuestra angustia, hablar del fallecido, de la causa de su muerte, de nuestra impotencia... es una buena herramienta para empezar a recuperarnos”

La expresión del dolor, lo que piensan o sienten, los diferentes familiares pueden variar y pueden no ser las mismas. Algunos factores que influyen son: el apego con la persona fallecida, el tipo de muerte

(natural, accidente, suicidio, acto terrorista...), la personalidad que uno tenga, el apoyo familiar y social que exista, la manera de afrontar otras crisis, la autoestima, la autonomía, las creencias y valores. Esto puede influir en las diferencias de expresión de sentimientos entre miembros de una familia, aunque hayamos perdido a la misma persona.

Tendremos que pensar en realizar las tareas que realizaba la persona fallecida que antes formaba parte de "su papel en la familia", a veces son tareas conocidas pero en otras ocasiones habrá que aprenderlas, habla de ello con la familia.

El duelo en los niños

Es importante el desarrollo evolutivo del niño/a, en general antes de los 4 años no existe una idea clara de lo que significa la muerte. Mas tarde, siente que la muerte es como una "separación", pero es reversible y no existe el

concepto de que es "para siempre". Pueden sentir una aflicción muy intensa pero breve, y al rato ponerse a jugar, esto es normal. En torno a los diez años, se tiene una idea de muerte mas ajustada.

Como ayudarse a uno mismo

- Participa en los rituales funerarios y en las tomas de decisiones posteriores.

- Reconoce la pérdida, dejando sentir el dolor en el interior de uno mismo.

- Dedicar un espacio y un tiempo para la expresión de las emociones y del dolor.

- Identifica sentimientos, no negarlos.

- Intenta no tomar decisiones importantes durante el periodo de duelo.

- No huir del apoyo de tu familia y amigos, en las penas es muy importante que cuentes con ellos, y no solo los primeros días.

- No te automediques y evita buscar alivio en consumos de alcohol o drogas.

- Cuídate y vuelve a tus pautas de sueño y comida cuanto antes.

- Ver fotos de la persona fallecida, recoger sus objetos... a algunas personas les ayuda y a otras les angustia, comparte esta decisión con tus familiares y elige la que mas te satisfaga.

- Si ves que pasado un tiempo prudencial, te sigues sintiendo atrapado en el sufrimiento, busca la ayuda de un psicólogo.

Como ayudar a otros

- Escucha al "doliente", sin juzgar, ni hablar, ni diciendo lo que tiene o no que decir o hacer ("no llores", "no digas eso", "se fuerte",...).

- Haz que la persona se sienta entendida y cómoda expresando su angustia. Un verdadero abrazo y dejar que llore todo lo que necesite, la ayudará mucho.

- Haz que sienta que contigo puede hablar del dolor y de la tristeza que tiene, que los amigos están para eso, desmonta su idea "no hablo por que no quiero que tú también sufras", dile que el hablar le va a ayudar.

- Tienes que ESCUCHAR más que hablar, tienes que ABRAZAR más que hablar y tiene que ofrecer tu hombro para que LLORE más que hablar.



La familia ante momentos difíciles.

■ Al principio, colabora en la organización de la casa, la preparación de la comida, la gestión de los papeles, el cuidado de los más pequeños..., pero intenta que poco a poco vaya retomando el control de estas acciones y que tome decisiones.

■ Ofrece este apoyo durante mucho tiempo, no solo nos necesitan en el entierro.

■ Cuídate, seguro que estas ayudando todo lo que puedes, habla de lo que piensas y sientes con algún amigo.

■ Si la persona a la que estas ayudando pasando un tiempo ves que no se va recuperando, que tiene reacciones distorsionadas, que habla poco, que se encierra en si misma, que no vuelve a su trabajo o que le cuesta todo mucho no dudes en buscar la ayuda de un psicólogo.

RECUERDA

Escucha los sentimientos con tranquilidad, sin prisas, sin enjuiciamientos.

Hablarle acerca de la muerte con palabras sencillas, sin metáforas, en un tono cálido, sereno, con seguridad.

Explícale porque lloras y estas triste. Los niños se dan cuenta de que algo esta pasando.

Responder a todos sus interrogantes acerca de lo que ha pasado y de lo que será de él en el futuro.

Seguir, en la medida de lo posible, manteniendo sus actividades habituales, sus rutinas. Esto le dará seguridad y confianza en que todo seguirá igual.

Animarle a salir con sus amigos, a jugar como siempre, a practicar algún deporte o actividad física.

Acogerles con mucho afecto y comprensión cuando se sientan tristes pero también cuando sientan rabia o enfado. Los niños presentan en el proceso de duelo una gran labilidad emocional. Son capaces de reír a carcajadas y al momento sentirse profundamente tristes... Hay que respetar y escuchar sus emociones.

Necesitarán muchos abrazos y contacto físico, algunas veces las palabras sobrarán, sólo querrán sentirse acogidos y seguros en los brazos de su madre o su padre.

Hablar del ser querido fallecido. Recordar momentos vividos con él.

Hacer un álbum de fotos o una caja de recuerdos de su familiar fallecido.

Visitar el cementerio.

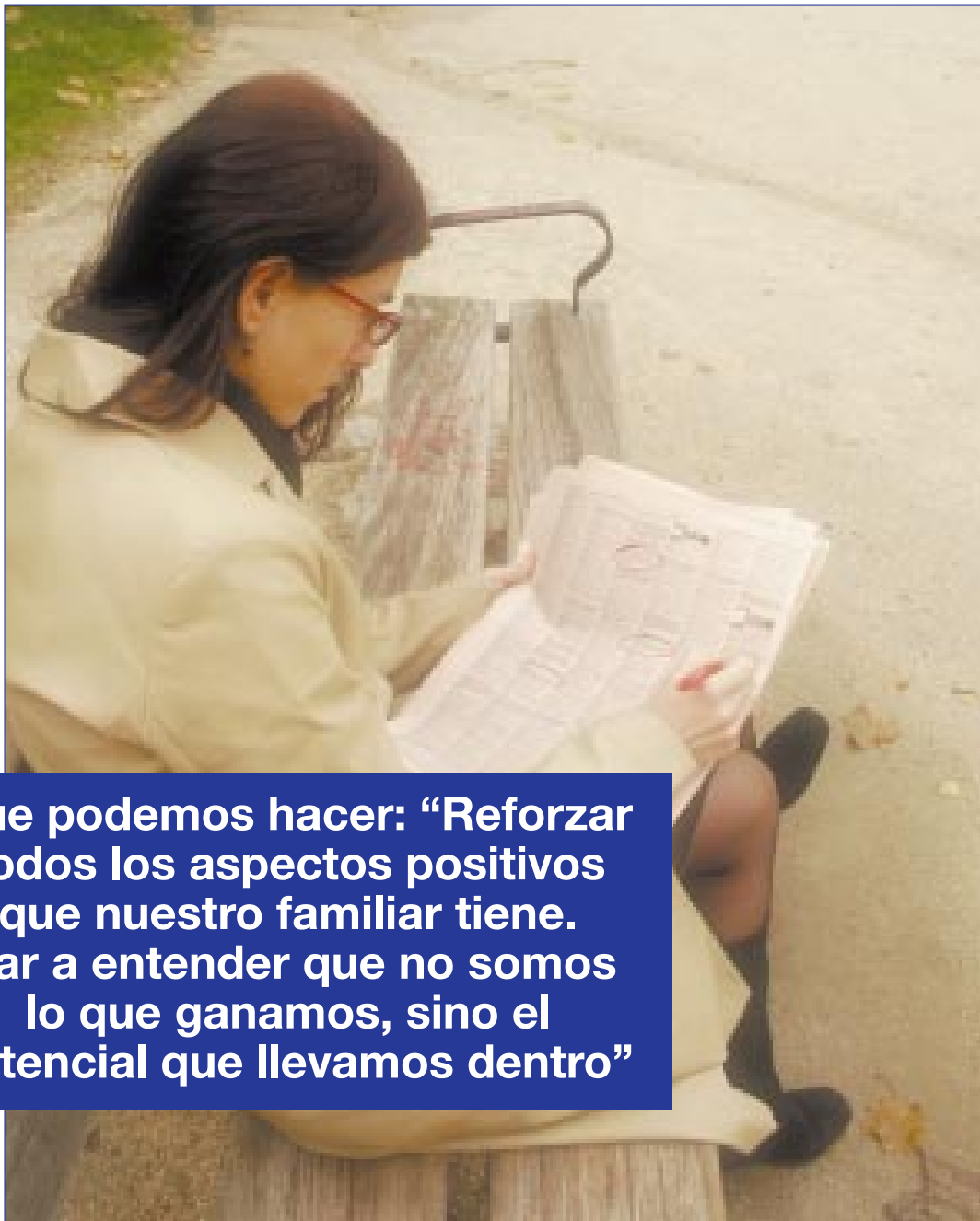
Si la despedida no ha sido posible idear, junto con el niño, un ritual o ceremonia de despedida.



Papá / Mamá no tienen trabajo.

Autor: Miguel Ángel Gonzalez Felipe.

Psicólogo. Profesor de "Psicología Social" y "Psicología de la Personalidad"
Coordinador del Departamento de Extensión Universitaria y Relaciones
Institucionales CENTRO DE ENSEÑANZA SUPERIOR "CARDENAL
CISNEROS" (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid).



Que podemos hacer: "Reforzar todos los aspectos positivos que nuestro familiar tiene. Dar a entender que no somos lo que ganamos, sino el potencial que llevamos dentro"

El sistema económico actual se centra sobre todo en la productividad, de forma tal que esto ha redundado en contra de los trabajadores. Las diferentes crisis económicas, la automatización y mecanización de muchos de los procesos industriales, y la política económica de la mayor parte de los países desarrollados, han hecho posible la existencia de importantes bolsas de desempleados y prejubilados, personas a las que se les aparta, a veces de forma bastante brusca, de su trabajo habitual.

**No debemos:
“Culpabilizar, Agobiar,
Utilizar al desempleado,
Dramatizar” ...**

Desde el punto de vista personal, el trabajo es uno de los esquemas rectores más importantes de nuestra vida. Llega a organizar prácticamente toda nuestra existencia, influyendo en elementos tan aparentemente simples como nuestra formación, la hora a la que nos levantamos, la ubicación de nuestro domicilio, qué comemos, cuándo y dónde, los tiempos que dedicamos a estar con la familia, etc. Por otra parte, el trabajo le aporta al individuo una identidad social (nuestro trabajo se asocia a nosotros de forma tan intrínseca como nuestros apellidos), la vinculación a personas, a metas y a experiencias compartidas, así como una de las fuentes más im-

portantes de nuestra autoestima. La persona que pierde su trabajo, no sólo pierde su fuente habitual de ingresos, sino que experimenta también una serie de importantes pérdidas que van a influir notablemente en su bienestar tanto físico como psicológico, tanto más cuanto más tiempo se mantenga la situación de desempleo.

El desempleo como factor de estrés

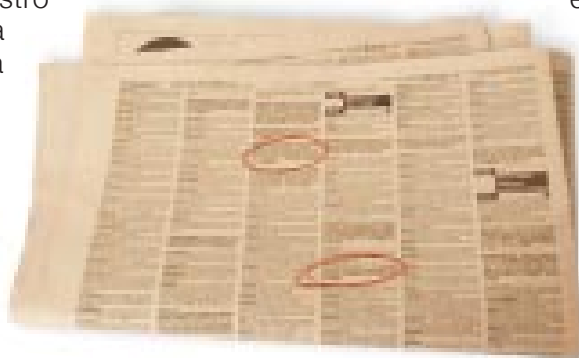
No cabe ninguna duda de que el desempleo es uno de los factores estresantes más importantes de la sociedad actual. La persona que pierde su trabajo tiende a experimentar una serie de sentimientos de inutilidad, de inseguridad, a veces, incluso, de culpa, que terminan generando un importante cambio a menos en su auto concepto y una reducción notable de su autoestima. Cuando la situación de desempleo se extiende a lo largo del tiempo, tiende a producirse, además, una notable disminución en la motivación, y aparece la sensación de que haga lo que se haga va a dar igual porque no va a haber ningún cambio a mejor (indefensión). La disminución en la autoestima y la

indefensión se encuentran en la base de muchos trastornos físicos y psicológicos que van a ser explicados a continuación.

Lo que las investigaciones han encontrado acerca de cómo nos afecta el desempleo

Al fenómeno del desempleo le sucede lo que a los icebergs. Sólo vemos una pequeña parte, quedando invisible la parte más voluminosa. En términos generales se tiende a pensar que la consecuencia más importante del desempleo son dos. Por una parte la pérdida de la forma de obtener los ingresos que nos permiten mantener nuestro nivel de vida. Por otra, la complicación de tener que buscar un nuevo empleo, dado que los subsidios por desempleo suelen ser incompletos y temporales, amén de que el mercado laboral es ciertamente complicado. Y no es que no sea cierto, pero hay una parte oculta que no es tan fácil ver, pero que debe ser tenida en cuenta por todas aquellas familias que tengan alguno o algunos de sus miembros en esta situación, dado que pueden ser tan importantes o más que las anteriores, y pueden poner en peligro tanto el equilibrio personal de los afectados como la estabilidad de todo el sistema familiar.

Uno de los resultados más llamativos por sus implicaciones, es el hecho de que los desem-



pleados presentan una mayor utilización de los servicios sanitarios. Dicho de otra manera, los desempleados van más al médico que los empleados. Puede

pensarse que el desempleado tiene más tiempo para ocuparse de su salud física y psicológica, pero lo cierto es que el desempleo tiene una serie de conse-

cuencias físicas y psicológicas. A continuación se relacionan las principales repercusiones encontradas en las investigaciones más recientes al respecto.

DESEMPLEO Y PROBLEMAS FÍSICOS

Trastornos hormonales: al comparar empleados y desempleados, se han encontrado algunas alteraciones hormonales en estos últimos. Especialmente llama la atención los altos niveles de hormonas corticotropas (THC), encontradas en muchos desempleados. Estas hormonas aparecen como una reacción natural al estrés, y se encuentran relacionadas con el desarrollo de trastornos depresivos, y con la generación de respuestas agresivas.

Alteraciones del sueño: al comparar desempleados con personas empleadas, se suelen encontrar más trastornos del sueño entre los primeros. Entre otros aparecen: dificultad para conciliar el sueño, sueño poco profundo y reparador, y despertarse con más frecuencia.

Trastornos en el embarazo: todos sabemos que durante el embarazo deben de evitarse en lo posible la aparición de fenómenos estresantes. El desempleo, como un factor estresante sobrevenido, ha demostrado ejercer una notable influencia en la desempleada embarazada. El riesgo de aborto es mayor, los partos antes de término son más numerosos, los trastornos perinatales y postnatales también son más frecuentes, el peso y la altura de los hijos de desempleadas embarazadas es menor que el de mujeres empleadas, etc.

Trastornos cardiovasculares: el desempleo genera ansiedad, y la ansiedad se relaciona, entre otras muchas cosas, con problemas circulatorios. Se han encontrado mayores niveles de problemas de hipertensión y colesterol entre desempleados que entre empleados, así como una mayor incidencia de anginas de pecho e infartos. A igualdad de sexo y edad, el empleado tiene un riesgo menor de padecer un infarto que el desempleado. De todos es conocido que la práctica moderada de deporte contribuye a disminuir el riesgo de problemas coronarios. Pues bien, se ha encontrado que los desempleados practican menos deporte que los empleados, a igualdad de sexo y edad.

Trastornos respiratorios: entre los desempleados suelen ser más frecuentes los síntomas asmáticos y las bronquitis crónicas que entre los empleados. También es mayor el índice de tumores pulmonares.

Consumo de tabaco: son muchos los trabajos que demuestran que, tanto en hombres como en mujeres, los desempleados fuman más que las personas en situación de empleo. Esto quizá pueda explicarse en términos de reducción de ansiedad, y puede también justificar el mayor número de problemas respiratorios entre los desempleados.

Consumo de alcohol: el desempleo se presenta como un factor de riesgo frente al consumo de alcohol y los problemas que de éste pueden derivarse. Esto no quiere decir que todos los desempleados vayan a ser alcohólicos, pero sí que pueden utilizar el alcohol como una forma de aliviar temporalmente sus problemas.

Consumo de drogas: en esta área los resultados suelen ser muy contundentes. La situación de desempleo es un importante factor de riesgo frente al consumo de drogas, especialmente entre los hombres jóvenes de bajo nivel cultural y escasa cualificación profesional.

Accidentalidad: son varias las investigaciones que han analizado las características de las personas que se ven implicadas en accidentes de tráfico, y han encontrado que junto al consumo de alcohol y/o drogas, la edad, etc., suele darse una mayor proporción de accidentados desempleados que empleados.

DESEMPLEO Y PROBLEMAS PSÍQUICOS

Depresión: son muchas las investigaciones que ponen de manifiesto que la situación de desempleo es un claro factor de riesgo frente a trastornos de carácter depresivo. Este riesgo aumenta en la medida en la que la situación se cronifica, y es especialmente acusado para el caso de las mujeres. Se ha encontrado también que el número de intentos de suicidios es mayor entre los desempleados que entre los empleados, y, lo que es más preocupante, que el número de suicidios consumados es 6 veces mayor entre los desempleados.

Ansiedad: los trastornos de ansiedad, como los ataques de pánico, los trastornos fóbicos o los trastornos obsesivo-compulsivos son mucho más frecuentes entre los desempleados, siendo la situación de desempleo uno de los factores de riesgo más citado como generador de dichos trastornos. Al igual que en el caso de la depresión, el tiempo de desempleo aumenta la probabilidad de padecer estos trastornos. Se calcula que trascurridos 6 meses en situación de desempleo aumenta al doble la probabilidad de padecer alguno de estos trastornos.

Trastornos psicósomáticos: Son cinco las enfermedades psicósomáticas más frecuentes: el asma, la artritis, las úlceras, los dolores de cabeza y las cardiopatías coronarias. Pues bien, en las cinco, los desempleados presentan una mayor probabilidad de padecerlas. Más que a nivel de enfermedad como tal, suele ser a nivel sintomatológico, pareciendo ser un signo de necesidad de atención y de tratamiento.

Trastornos fóbicos: entendiendo la fobia como un miedo exagerado e irracional a algo, se han encontrado altos niveles de fobia social entre desempleados. Debe tenerse en cuenta que la fobia social afecta muy negativamente a todas las áreas de nuestra vida, especialmente en nuestra formación, en el ámbito profesional y en las relaciones de pareja.

Neurosis de paro: asociada a la situación de desempleo, se encuentra la denominada "Neurosis de paro", que afecta fundamentalmente a hombres que se encuentran al final de su periodo de subsidio por desempleo. Suele consistir en una frenética y exagerada actividad encaminada a encontrar un nuevo empleo o una nueva fuente de ingresos, acompañada de una progresiva debilidad y agotamiento que se complica con graves alteraciones del sueño. Físicamente suele caracterizarse por un estado de debilidad general, palidez de la piel y cansancio, así como por anemia debida a una alimentación insuficiente. Psíquicamente suele caracterizarse por la presentación de sentimientos depresivos y con manifestaciones hipocondríacas (creerse enfermo, miedo irracional a la enfermedad). Nuevamente es una manifestación de la necesidad de atención de la persona.

Trastornos cognitivos: son varios los estudios que ponen de manifiesto que las situaciones de desempleo prolongado afectan de forma negativa a nuestras capacidades básicas para procesar la información. Retardos en los tiempos de reacción, problemas memorísticos, problemas perceptivos y atencionales suelen ser más frecuentes entre los desempleados a largo plazo que entre las personas laboralmente activas.

Lo que no debemos hacer

■ **Culpabilizar.** La situación de desempleo afecta a toda la familia, y a veces los familiares no pueden evitar culpabilizar al desempleado de su situación. Esto contribuye notablemente al descenso en la autoestima y

facilita la aparición de toda la sintomatología asociada.

■ **Agobiar.** A veces es inevitable presionar a nuestro familiar para que sea más activo en su búsqueda de trabajo, y tendemos a apremiarle para que haga más visitas, presente más currícula, presente

más solicitudes de trabajo, etc. Debemos tener presente que la búsqueda de trabajo debe ser una de las actividades más importantes del desempleado, pero la vida no se debe limitar solo a eso. Tales reacciones suelen incidir negativamente en la motivación del parado, por otra

parte ya suficientemente presionado por su situación.

■ **Utilizar al desempleado.** Existe una natural tendencia a asignar nuevas tareas al familiar desempleado, dado que posee mucho más tiempo. Muchas de esas tareas no las realizaba habitualmente, y son de las que a nadie nos gustan. No es que no se le deban encomendar nuevas tareas, pero **debemos evitar ese utilitarismo del parado** como alguien que tiene que hacer lo que los que trabajan no pueden. Ello acelera la visión negativa que el desempleado tiene de sí mismo y acelera la presentación de sintomatología afectiva y motivacional.

■ **Dramatizar.** Siempre que se hacen encuestas acerca de que cosas son las que nos producen miedo o temor, el paro aparece en los primeros lugares. Efectivamente, perder el empleo es una situación a la que todos tememos, pero si encima nos encontramos con un entorno familiar que se centra únicamente en lo desgraciado de la

situación, lo difícil que está encontrar trabajo, etc., será más probable que presentemos sintomatología de todo tipo.

Qué podemos hacer

Que uno de los miembros de la familia pase a ingresar las filas del paro es algo que puede suceder, y para lo que debemos estar prevenidos. Desde luego, la mayor parte de los esfuerzos del desempleado deben ser la de integrarse nuevamente en el mundo laboral, pero en ningún ca-

“La persona que pierde su trabajo tiende a experimentar una serie de sentimientos de inutilidad, de inseguridad, a veces, incluso, de culpa, que terminan generando un importante cambio a menos en su autoconcepto y una reducción notable de su autoestima”

so deben descuidarse otras áreas de nuestra vida. Sirvan como ejemplo algunos puntos acerca de cómo debe ser nuestra relación con el miembro de nuestra familia desempleado:

■ **Reforzar todos los aspectos positivos** que nuestro familiar tiene. Dar a entender que **no somos lo que ganamos**, sino el potencial que llevamos dentro.

■ **Ayudar a nuestro familiar a reconocer sus intereses y preferencias profesionales**, así como colaborar activamente en su proceso de búsqueda de empleo, siendo sinceros en la conveniencia de las alternativas (no coger lo primero que surja por el mero hecho de dejar de ser un desempleado) y teniendo mucha paciencia.

■ Entender que no sólo el trabajo remunerado es la única actividad que requiere tiempo y produce cansancio. Otras muchas actividades producen también los mismos efectos.

■ **Potenciar los “aspectos positivos” de la situación**, tales como un mayor contacto con la familia y los amigos, la posibilidad de realizar actividades gratificantes (“hobbies”), etc.

■ **Fomentar el contacto social.** El desempleo produce un paulatino aislamiento social que es el causante de muchas de las nefastas consecuencias del mismo. En la me-



La familia ante momentos difíciles.

dida de lo posible debemos hacer que nuestro familiar se relacione con otras personas y grupos. Procurar que no se sienta solo.

■ **No evitar el tema.** Hablar del mismo con naturalidad y sin dramatismos. Hacerle sentir que no es sólo su problema, sino que lo es de todos y que, siendo grave, no es irresoluble.

■ **Acudir a psicólogos especialistas si ello fuera necesario.** Muchas investigaciones ponen de manifiesto los efectos positivos de la psicoterapia cuando los síntomas descritos con anterioridad aparecen. Especialmente indicadas se muestran las terapias grupales, puesto que potencian la interacción social y ayudan a nuestro familiar a

compartir con otros su problema. Así mismo le demuestran que no es sólo su problema, contribuyendo así a disminuir la tendencia al aislamiento social.



Una grave enfermedad.

Autor: José Carlos Bermejo Higuera.

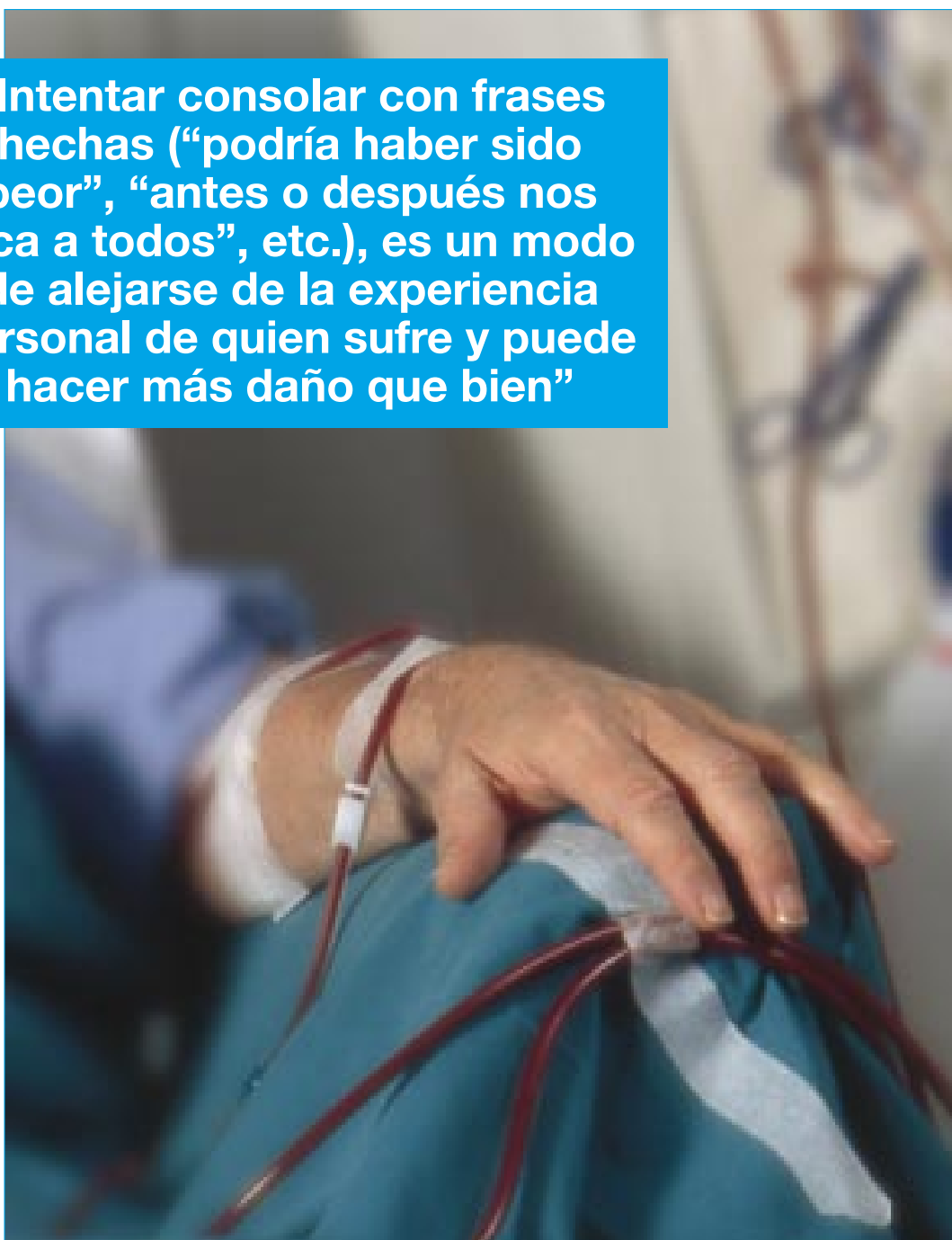
Director del Centro: "Humanización de la Salud"

Doctor en Teología Pastoral Sanitaria por el Camillianum -Roma-

Máster en Bioética por la Universidad Pontificia Comillas

Máster en Counselling y Postgrado en gestión de residencias y servicios para las personas mayores, Universidad Ramon Llull (Barcelona).

“Intentar consolar con frases hechas (“podría haber sido peor”, “antes o después nos toca a todos”, etc.), es un modo de alejarse de la experiencia personal de quien sufre y puede hacer más daño que bien”



Nunca estamos lo suficientemente preparados para que la enfermedad irrumpa en el seno familiar. Siempre nos pilla de sorpresa, siempre se presenta con sus poderosas leyes y con su tirana imposición de una situación desagradable que genera displacer.

Probablemente no haya nada más humano en la vida que luchar contra las adversidades que nuestra condición limitada nos impone. Pero no siempre esta lucha tiene connotaciones humanizadoras, no siempre acertamos con las claves para acompañar a quienes sufren más directamente las consecuencias limitantes de la enfermedad.

Para ayudar bien se requieren algunos conocimientos, algunas habilidades y actitudes adecuadas para acompañar con competencia relacional y emocional a los más afectados.

Una visitante incómoda

Cuando un miembro de la familia enferma, toda la familia hace experiencia de transformación y de tensión. Una visitante incómoda se ha adentrado en la serenidad de la cotidianeidad provocando reclamos y trastornando el equilibrio logrado en la convivencia de los diferentes miembros que la forman.

Las reacciones tanto del enfermo como de los diferentes miembros de la familia son diferenciadas. Con frecuencia se desen-

cadenan normales mecanismos de defensa como la negación, la racionalización, la regresión, la atribución a causas que intentan explicar lo que sucede, la sublimación, etc. Estos, como tales, tienen una función adaptativa. El problema puede surgir cuando alguno de ellos acampa con aires de cronicidad o con intensidad elevada en alguno o varios de los miembros de

“Es importante evitar también la tendencia a moralizar. El enfermo ya tiene bastante con su enfermedad como para que quien desea ayudarle, con su buena intención, le eche en cara las conductas que han podido influir en el surgir de la enfermedad o del traumatismo, como por ejemplo: “ya te lo decía yo, si no hubieras...”

la familia. Pero la ansiedad, inseguridad, rabia o tristeza que desencadena la enfermedad y sus incomodidades como el dolor u otros síntomas que generan displacer, imponen sus leyes y reclaman la atención de parte de todos.

El reajuste de los roles en el grupo familiar, requiere un periodo de adaptación que depende de numerosos factores como la naturaleza de la enfermedad, la personalidad de cada individuo, las experiencias

precedentes, el entorno y la seguridad o inseguridad que produzcan, etc.

En todo caso, la enfermedad es una experiencia de duelo, una experiencia luctuosa, en cuanto que produce diferentes pérdidas, empezando por las físicas y siguiendo por las posibilidades o capacidades cognitivas, relacionales, sociales, etc. La natural condición humana de seres que tienden a la solidaridad interpelados por la vulnerabilidad ajena, desencadena conductas de ayuda hacia los más afectados por esta visitante incómoda.

Las frases que no ayudan

No es infrecuente que cuando se recibe la información de la existencia de una enfermedad en un miembro de la familia, los demás se dirijan a él intentando ayudar, consolar... A veces -tal como nos dice la experiencia-, los intentos de ayuda se convierten en molestias para el que sufren.

Aprender a desaprender las tendencias más espontáneas de respuesta que no estén centradas en la actitud de comprensión de lo que el otro vive es una clave fundamental.

Intentar consolar con frases hechas (“podría haber sido peor”, “antes o después nos toca a todos”, etc.), es un modo de alejarse de la experiencia personal de quien sufre y puede hacer más daño que bien.

“Cuando un familiar enfermo o un miembro de la familia formulan preguntas por el sentido como “¿por qué a mí?”, la indicación más sensata es no intentar dar respuestas racionales que expliquen lo que en realidad no tiene explicación”

Es importante evitar también la tendencia a moralizar. El enfermo ya tiene bastante con su enfermedad como para que quien desea ayudarlo, con su buena intención, le eche en cara las conductas que han podido influir en el surgir de la enfermedad o del traumatismo, como por ejemplo: “ya te lo decía yo, si no hubieras...” Ahorrarse estas expresiones y centrarse en el modo cómo ayudar a superar las dificultades es lo más saludable.

Comparar con otros, convertirse en médico del familiar, medicarle según el propio criterio o según el modo como se hizo con una persona conocida, son actitudes a evitar.

La clave de la empatía

Para ayudar a un enfermo en la familia la clave fundamental es la actitud empática. Consiste en hacer el ejercicio de “ponerse en el lugar del otro” con los “músculos de la mente”,

para intentar comprender lo que está viviendo y centrarse en sus necesidades, sus expectativas, sus sentimientos, sus contradicciones, etc.

■ La empatía llevará a:

Escuchar al enfermo, lo que siente y cómo experimenta lo que le pasa.

Comunicarle con nuestras palabras y nuestros gestos lo que comprendemos de lo que vive.

No moralizar ni juzgar el modo como siente su mal, ni reñirle por sus límites.

Ayudar a ver las contradicciones, si se producen, con serenidad (por ejemplo: dices que quieres estar mejor, pero no quieres tomarte las pastillas...).

Lejos de tratar al enfermo como a un niño o con sobredosis de ternura, la empatía nos sitúa de manera realista ante lo que al otro le pasa por la cabeza y por el corazón.

El riesgo de la codependencia

Uno de los posibles problemas que pueden encontrar las personas que cuidan a pacientes en el seno de la familia, así como las personas que cuidan a otros con alto grado de dependencia o discapacidad es lo que se conoce como codependencia.

El cuidador de la persona grandemente dependiente o necesitada tiene el ries-

go de terminar dependiendo del dependiente, es decir, de “necesitar de la persona ayudada para sentirse bien”, en lugar de al revés. Cuando un cuidador -esposo/a, hijo/a o cualquier relación que exista- dice que la persona a la que cuida no puede estar ningún momento sin él o ella, cabe la sospecha de si no es al revés; si no es que el cuidador ha puesto tanto de su sentido en el cuidado que si no lo cuida se queda vacío de sentido y sin saber qué hacer o cómo manejar la culpa que le generaría. Estamos ante la codependencia.

■ Algunos indicadores de la codependencia son:

Creerse indispensable para el enfermo.

No estar dispuesto a delegar algunos cuidados.

No fiarse de otros cuidadores.

No aceptar los límites propios y del otro.

No comprender que es normal cansarse y hartarse de manejar situaciones difíciles.

No aceptar a otros cuidadores que puedan hacer algunas horas o algunos días para descansar y airearse.

Poner todo el sentido de la vida en el cuidado o asegurar que tiene que estar las “24 horas” del día y que ningún otro podría hacer lo que hace él.

Estos u otros indicadores nos pueden alertar de la dificultad de manejar el grado de implicación y cuidado y la necesidad de mantener la distancia sana. Sana para ambos: para el cuidador para no caer en el agotamiento o bur-out, y sana para la persona cuidada para que pueda efectivamente ser cuidada por alguien que no está quemado, sino que se “refresca” tanto física como emocionalmente.

En realidad, el problema de la codependencia no se limita al modo cómo



se cuida a una persona próxima y necesitada, perdiendo la propia libertad en el fondo, sino que va más allá. La persona codependiente prepara el terreno para una mala elaboración del duelo y se procura un caldo de cultivo ideal para una infelicidad posterior al fallecimiento del ser querido. Cuando esto ocurre fácilmente la vida no tiene sentido, las relaciones significativa se han abandonado, las aficiones no cultivado y, en último término se produce un vacío existencial difícil de manejar o de colmar. De ahí la

necesidad de prevenir o de “curar” el síndrome de la codependencia.

■ Algunas pistas para no ser víctima de la codependencia:

Aprender a delegar.

Dejar a otros participar en los cuidados.

Ventilar las emociones con libertad.
Aceptar la propia impotencia y rabia.

Hacerse cargo de la naturaleza de las cosas que reclaman aceptación de muchos límites y no sueños de ideales.

Cuando la enfermedad es grave o terminal

Cuando la enfermedad de un miembro de la familia es grave, surge la pregunta de hasta dónde hay que hablar de ello con el enfermo.

Existe el riesgo de hacer de la enfermedad algo propio (de los familiares), algo que hay que controlar, al igual que a la persona que la padece, olvidando que el mayor protagonista es el propio enfermo.

No hay que olvidar que el diagnóstico de una enfermedad grave (así como el pronóstico), no es del primero que lo conoce, el médico, un familiar, etc.-, sino de su dueño, del mismo enfermo.

Por eso, la actitud más saludable es ver lo que el paciente quiere saber,

preguntárselo antes del diagnóstico si es posible (durante las pruebas), y hablar claramente.

Mentir no es posible sostenerlo a largo plazo.

La mentira es más cruel que la posible crueldad de la verdad.

También tenemos derecho a no saber, pero sólo cuando lo explicitamos y cuando no saber no tiene repercusiones negativas sobre terceros.

El motivo más frecuente por el que solemos ocultar diagnósticos y pronósticos a nuestros seres queridos es porque creemos que así sufren menos, “no les hacemos daño”, pueden “morir sin darse cuenta”. En realidad es muy difícil vivir una enfermedad grave o terminal sin sufrir. Querer evitarlo nos lleva a estilos relacionales no basados en la autenticidad, en la transparencia, en la confianza, y generan una soledad emocional que, con frecuencia, hacen sufrir más que la misma enfermedad.

En realidad, si somos sinceros, muchas veces no hablamos de manera transparente porque no sabemos qué decir y cómo decirlo, o porque nos sentimos impotentes. Estos sentimientos son normales, pero no han de ser los que decidan lo que hemos de hacer. Hablar abiertamente del cáncer, por ejemplo, sintiéndose impotentes, puede permitir despejar miedos y preocupaciones. Lo más importante es asegurar que le cuidaremos siempre y le daremos lo mejor, aliviando

do al máximo todo tipo de sufrimientos evitables.

Cuando un familiar tiene Alzheimer

Las siguientes claves pueden resultar muy útiles para la relación con un enfermo de Alzheimer en la familia.

■ El enfermo, cuando habla, puede tener dificultad para encontrar las palabras y denominar objetos familiares o personas. Una estrategia útil consiste en pedirle que las señale con el dedo y entonces nombrarlas el cuidador en su lugar.

■ En ocasiones, el enfermo utiliza frases entrecortadas o largas exposiciones contradictorias (circunloquios). Si el cuidador ha comprendido algún significado, algún sentimiento o algún mensaje, resulta útil devolvérselo de una forma clara y sencilla.

■ Cuando el paciente invente palabras, o sustituya una por otra, no está indicado corregirle sistemáticamente, sino más bien comprobar que el enfermo está comprendiendo lo que se quiere comunicar.

■ A veces el enfermo necesita tiempo para terminar la frase o contestar a una pregunta. Repetir las dos o tres últimas palabras que ha dicho puede ayudarle a continuar, con la paciencia necesaria en este tipo de situaciones.

■ Para captar la atención y proporcionar seguridad

es importante sonreír, así como tomar del brazo y llamar por su nombre, situándose frente a él y hablando despacio.

■ Es importante el tono de voz. El tono medio moderado favorece la relación que se ha de establecer hablando con el enfermo como se habla a un adulto. Conviene evitar la tendencia a utilizar la palabra “nosotros” cuando por ejemplo, decimos: “Parece que hoy tenemos buen aspecto”. Es preferible utilizar frases como “tienes un buen aspecto”.

“Cuando un familiar tiene Alzheimer: El enfermo, cuando habla, puede tener dificultad para encontrar las palabras y denominar objetos familiares o personas. Una estrategia útil consiste en pedirle que las señale con el dedo y entonces nombrarlas el cuidador en su lugar”

■ Utilizar frases cortas y sencillas es preferible, así como el empleo de palabras familiares y conocidas.

■ Es preferible decir al paciente lo que debe hacer y no lo que no debe hacer. Así, por ejemplo, es preferible decirle “pon las manos en la mesa” que “no muevas las manos”.

■ Conviene hacer preguntas sencillas, evitando las

preguntas cuando la enfermedad se encuentre en un estado avanzado. Pero si se ha de hacer, es oportuno limitar las alternativas de respuesta mediante las preguntas cerradas, ya que éstas provocan la respuesta sencilla sí o no. Por ejemplo es más correcto preguntar “¿quieres una manzana?”, “¿te gustaría dar un paseo?” que hacer preguntas abiertas que tienen tantas posibles respuestas que dificultan la reacción. Una pregunta difícil de responder, por ejemplo, es “¿qué quieres hacer?”.

■ Por obvio que pueda parecer, es importante mantener la calma.

■ Resulta útil hablar a los pacientes de lo que están haciendo, así como informarles de todo lo que van a hacer para reducir la ansiedad, respondiendo a las variables: cómo, con quién, dónde, aunque parezca ridículo hacerlo.

■ Una clave más viene dada por intentar evitar la confusión. A ello contribuye, entre otras cosas, evitar cortes bruscos en la conversación, como podría ser, por ejemplo, una intervención del tipo: “¡No, hoy no es martes!”.

■ Con frecuencia se utiliza la expresión “¿no recuerdas?”. Lo indicado es eliminarla en la relación con el enfermo de Alzheimer que, debido a la enfermedad, va perdiendo la memoria y le será muy difícil recordar acontecimientos recientes.

La familia ante momentos difíciles.



Cuando caiga en la cuenta de que efectivamente no recuerda, se sentirá frustrado.

■ Dado que el enfermo va perdiendo la capacidad de razonar, es necesario evitar aplicar la lógica y los razonamientos complejos.

Por qué a mí

También los animales enferman. Sin embargo, sólo las personas nos hace-

mos preguntas por el sentido. Con frecuencia éstas nos generan angustia y desasosiego.

Cuando un familiar enfermo o un miembro de la familia formulan preguntas por el sentido como “¿por qué a mí?”, la indicación más sensata es no intentar dar respuestas racionales que expliquen lo que en realidad no tiene explicación.

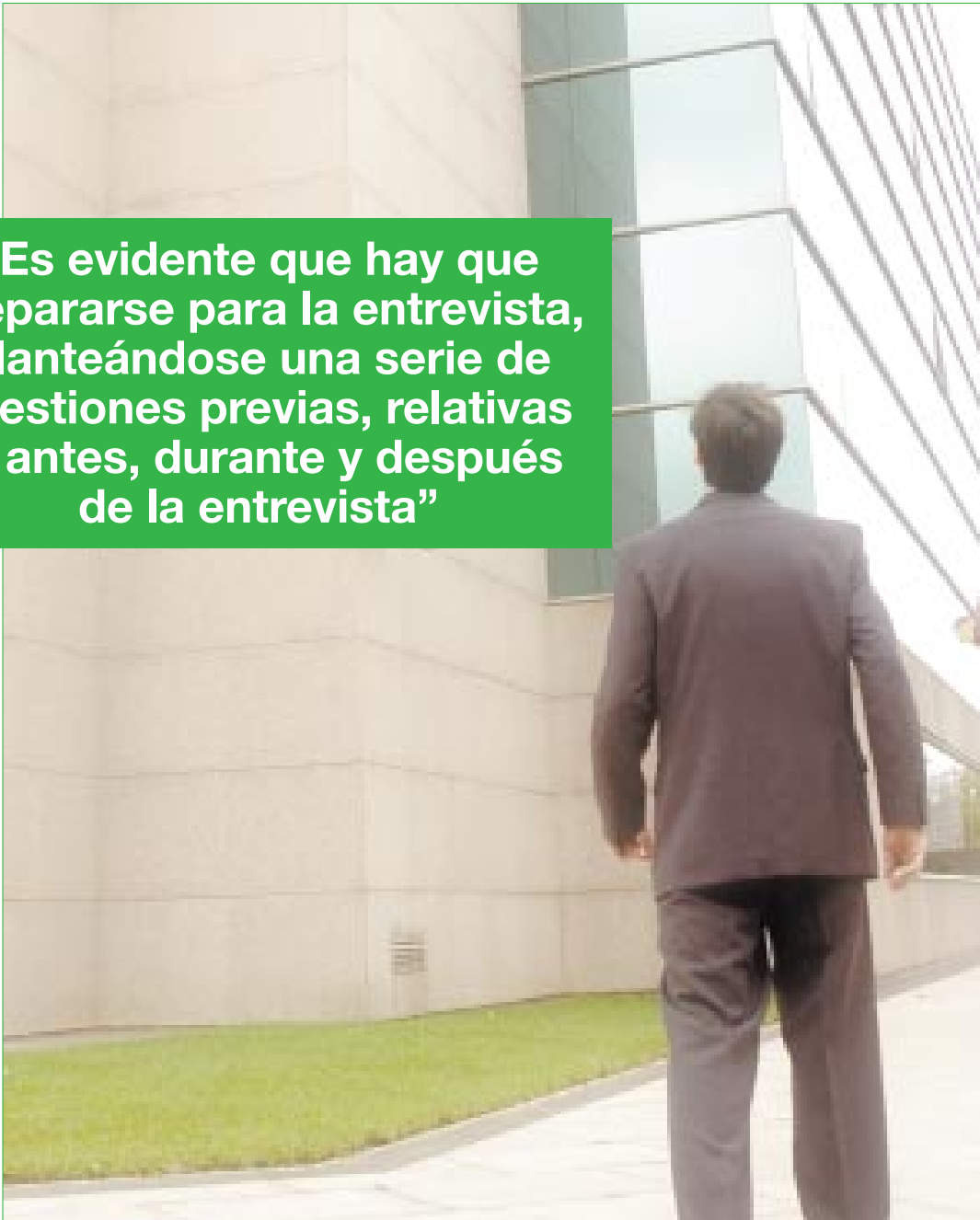
Resulta mucho más humano compartir la inquietud, compartir las preguntas sin respuesta y recoger la carga emocional (rabia, por ejemplo) de la que suelen ir cargadas. Intentar responder a preguntas existenciales con respuestas racionales deshumaniza. Aceptar la falta de respuesta es un ejercicio de humanidad y de humildad.



Mi hijo/a tiene que hacer su primera entrevista de trabajo.

Autor: M^a. Pilar Egea Romero.

Doctora en Psicología. Diplomada en Psicología Industrial.
Profesora de la Universidad San Pablo CEU.



“Es evidente que hay que prepararse para la entrevista, planteándose una serie de cuestiones previas, relativas al antes, durante y después de la entrevista”

“La familia tiene un papel importante en este proceso, ya que el apoyo y el ánimo que sean capaces de dar pueden ayudar mucho a la persona que tiene que hacer una entrevista”

La búsqueda de empleo es un tema que preocupa socialmente a las familias, tanto a los padres, que desean ver cómo el futuro de sus hijos se va aclarando y definiendo, como a estos últimos, sobre todo en el momento de enfrentarse por primera vez a la situación y fundamentalmente, cuando hay que ir a una entrevista y uno no sabe lo que se va a encontrar. Por eso en estas líneas se va a tratar de dar una serie de claves que permitan enfrentarse de forma adecuada a esta situación.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que una **entrevista de trabajo** tiene el propósito de **intercambiar información** entre el entrevistador y el candidato de forma que el primero pueda averiguar si el segundo es una de las personas más adecuadas para el puesto que hay que cubrir.

Teniendo esto en cuenta, es evidente que hay que **prepararse para la entrevista**, planteándose una serie de cuestiones previas, relativas al **antes, durante y después** de la entrevista.

Antes de la entrevista

Conviene tener en cuenta lo siguiente:

- **Observar e informarse** de la empresa a la que nos vamos a presentar y del puesto de trabajo que se pretende ocupar.

- **Reflexionar** acerca de las características de la persona más adecuada para ocupar el puesto que nos interesa, porque esa es la imagen que debemos dar.

- **Ser capaces de “vendernos” a nosotros mismos.** Es decir, mostrar todo lo que tenemos de bueno, no solo desde el punto de vista técnico, sino desde el punto de vista personal. Demostrar que tenemos las características adecuadas para ocupar el puesto al que aspiramos. Hay que tener en cuenta que es bastante frecuente la siguiente pregunta: “¿Cuáles crees que son tus puntos fuertes y tus puntos débiles?”; claramente, conviene llevar preparada la respuesta.

- **Cuidar la imagen.** La apariencia personal (forma de vestir, peinado,...) se debe adaptar a las exigencias del mercado laboral o a ese puesto de trabajo concreto que se desea conseguir. Conviene descansar la noche anterior todo lo que se pueda, porque así nos aseguramos de ir a la entrevista en condiciones adecuadas para responder al entrevistador.

- Si la entrevista se ha concertado telefónicamente, conviene apuntar el nombre de la persona

que la va a realizar, para saber por quién hay que preguntar cuando asistamos y para poder dirigirnos a esa persona por su nombre.

- **Tratar de estar tranquilo y confiar en uno mismo.** Hay que pensar que si nos han llamado para una primera entrevista, es porque nuestro perfil le interesa a la empresa. Además, si uno no confía en sí mismo es imposible transmitir a nadie esa idea.

- **Preparar una lista mental** de lo que necesitamos saber acerca del puesto de trabajo (habrá un momento en la entrevista en que tengamos la oportunidad de preguntar).

Durante la entrevista

- **Ser puntual.** Conviene llegar unos diez minutos antes de la hora fijada para adaptarnos al lugar y tener tiempo de serenarnos.

- **Es normal un cierto nerviosismo. Cuidado con los nervios.** Nos traicionan, nos bloquean y no nos permiten dar la imagen que deseamos. Son el reflejo de nuestra inseguridad.

- **Caminar con confianza y extender la mano al saludar.**

- **Esperar sin sentarse** hasta que el entrevistador lo indique.

- **No fumar ni masticar chicle.** Hacerlo será obstáculo para una conversación efectiva.

- **Colocar las propias pertenencias a un lado o en el suelo, pero nunca**



Mi hijo/a tiene que hacer su primera entrevista de trabajo.

sobre el escritorio del entrevistador, al menos sin pedir permiso previamente.

“En el caso de que no los seleccionen para el puesto de trabajo, evitar frases que propicien una percepción de fracaso. Hay más empresas y más oportunidades”

■ Evitar actitudes como morderse los labios, movimientos bruscos y repetitivos de las extremidades. Cuidar las “muletillas” al expresarse.

■ Tener una actitud amistosa y educada, pero no despreocupada.

■ Al hablar, mirar a los ojos, de forma que se de la impresión de seguridad en uno mismo, que no de arrogancia o superioridad.

■ Actuar de forma natural y ser uno mismo. Resulta muy difícil mantener una forma de ser distinta de la propia el tiempo suficiente para que resulte creíble.

■ Mantener una buena disposición, sin reparos

para hablar de uno mismo. Por eso no es conveniente limitarse a contestar con monosílabos.

■ Ser honesto. Si hay algo que no se pueda contestar en el momento conviene decirlo claramente, ya que si se percibe un intento de esconder información se pierde credibilidad, lo que puede poner en peligro el resultado de la entrevista.

■ Dar imagen de que a uno le interesa realmente el puesto de trabajo, que es algo que vamos a hacer con gusto, que estamos **motivados** por ello.

■ Adaptarse al ritmo del entrevistador, escuchando sus preguntas y dando respuestas claras y concisas, sin divagar ni titubear. En ningún caso tratar de monopolizar la conversación.

■ Cuando llegue el momento, hacer todas las preguntas necesarias sobre el puesto y la empresa (el seleccionador nos dará la oportunidad de preguntar, probablemente hacia el final de la entrevista).

■ Al finalizar, estrechar nuevamente la mano del entrevistador y agrade-

cerle su tiempo. Este momento es propicio para preguntar cuándo nos van a informar acerca de la decisión tomada.

Después de la entrevista

Una vez terminada la entrevista conviene evaluarla, resaltando los puntos positivos y los negativos, apuntando las conclusiones que nos indiquen los aspectos a mejorar en sucesivas entrevistas (si llega el caso) y recogiendo la fecha, la empresa y el nombre de la persona que nos hizo la entrevista.

“Tratar de quitar presión. Ya están ellos bastante nerviosos. No les añadamos más tensión de la que ya tienen”

Para la familia

La familia tiene un **papel importante** en este proceso, ya que el apoyo y el ánimo que sean capaces de dar pueden ayudar mucho a la persona que tiene que hacer una entrevista.

Estos son algunos **consejos** a tener en cuenta sobre lo que los padres podemos hacer por nuestros hijos en esta situación:

■ Darles ánimos e inspirarles confianza en sí mismos; la van a necesitar.

■ Si necesitan ayuda, orientarles a la hora de analizar sus puntos fuertes y débiles.



La familia ante momentos difíciles.



■ Tratar de quitar presión. Ya están ellos bastante nerviosos. No les añadamos más tensión de la que ya tienen.

■ Al volver de la entrevista, **escucharles** si tienen necesidad de hablar. Necesitan desahogarse y les viene bien ir analizando la situación.

■ Si han tenido algún fallo, **no hacerles reproches**. Intentar que aprendan de sus errores para que les sirva en sucesivas ocasiones.


■ En el caso de que no los seleccionen para el puesto de trabajo, **evitar frases** que propicien una **percepción de fracaso**. Hay más empresas y más oportunidades.



Quiero llegar más tarde.

Autor: Teodoro Herranz Castillo.

Psicólogo. Profesor de Psicología de la Personalidad Universidad Pontificia Comillas. Profesor de Terapia de Familia en el Master de Terapia de Familia y Pareja de la UPC. Psicoterapeuta. Presidente de la Asociación Española de Psicodrama 1998-2000.



“Negociar siempre: Negociar es aprender a convivir, es aprender que nuestro espacio nunca puede invadir, anular o descalificar el de los demás”

Contestar a esta pregunta cuando nos llega de un/a hijo/a es un proceso, el inicio de un camino que como padres, hay que hacer con nuestros hijos. Contestar a la petición o afirmación "quiero llegar más tarde" es el principio de un camino a recorrer con nuestros hijos, nunca contra nuestros hijos, porque si así fuera sería un camino donde ambos perderían.

¿Por qué se produce esa pregunta - afirmación de quiero llegar más tarde?

¿Cuándo se produce? ¿Qué ha cambiado en nuestro hijo/a? ¿Qué ha cambiado o tiene que cambiar en los padres?

Vds. posiblemente saben lo que es la Adolescencia desde sus propios recuerdos de cuando fueron adolescentes, desde los medios de comunicación, las lecturas que a todos nos atrapan con títulos sugerentes: "peligro tengo un hijo adolescente", "la adolescencia un mal actual"... Pero la verdad es que hace ya tiempo, quizás no excesivo, que fuimos adolescentes y posiblemente no nos acordemos bien, o no

queramos recordarlo. Seguramente nuestra adolescencia, la de nosotros, los padres, con todo lo que tenía, ahora nos parece comprensible, y probablemente sensata... Tendríamos que pensar qué responderían nuestros padres si pudiéramos hacerles la misma pregunta. Ya sé que la minifalda no era lo mismo que enseñar el ombligo ensartado con un pincho de colores y que llevar el pelo largo era

una muestra anticonvencional y estética comparada con el estilo corte de pelo con podadora y colorines. Pero si me lo permiten, les diré que en la cultura que nos tocó vivir, también hicimos esta pregunta -afirmación.

Comentábamos que el inicio de la adolescencia es el inicio de un cambio, un estado de tránsito que en palabras del profesor Villamarzo, podríamos definir como un lugar donde, "Ya no, pero todavía no". Ya no son unos niños, pero todavía no son adultos. La Adolescencia no es un fenómeno biológico, lo biológico es la pubertad, ese es el pitido que marca la salida y la meta es ser adulto, adulto en un entorno y una época diferente a la nuestra pero la época en que a ellos les toca vivir, no a nosotros.

¿Cómo interpretar esta pregunta - afirmación?

Los miedos "irracionales" que nos asaltan suelen ser:

■ **La noche.** Sinceramente no parece que ahora sea más de noche que cuando nosotros éramos adolescentes. No es lo mismo las 5 de la mañana que las 11 y media de la noche, si eso nos tranquiliza pues así será.

■ **La violencia.** El mundo está lleno de potenciales peligros que amenazan a nuestros hijos, en nuestra época las calles eran más tranquilas, quizá, pero recuerdo que también había gente que hacía daño y gente con buenos sentimientos, como ahora.

■ **Las drogas,** pastillas, de diseño, el alcohol, y además esta sociedad lo lleva a gala. Se hacen manifestaciones a favor de consumir algún tipo de droga y dicen que tiene valores curativos, que las legalicen. Ya sé que en nuestra adolescencia solo se bebía, bueno casi solo se bebía, pero también es cierto que hoy 25 ó 30 años después algunos no han dejado de hacerlo.

■ **La sexualidad.** Los peligros de nuestra adolescencia con la sexualidad eran casi románticos; la culpa, el temido embarazo, la vergüenza a ser descubierta, Y ahora que tienen acceso a toda la orientación, formación, prevención que deseen, los riesgos son mayores, problemas graves para la salud, el descontrol, el caos ...

"Nuestros hijos adolescentes: Sólo podrán volver a unirse a nosotros cuando previamente se hayan separado"

Estamos hablando de fantasmas, miedos, que con una base de racionalidad, los podemos llegar a dar la certeza que damos a los hechos, y **no es lo mismo saber que existen enfermedades a vivir como si estuviéramos enfermos.**

Hay otros dos miedos menos evidentes, menos obvios, pero estos seguros que son universales para todos los padres. Hay que entenderlos asociados al amor que los padres tenemos por nuestros hijos, si alguien no los padece, enhorabuena.

■ El miedo a **no ser ya competentes como padres**, hemos perdido nuestra función con ellos y nuestro sentimiento de valía. Nuestra enseñanzas se convierten en consejos reiterados y mayoritariamente rechazados, de alguien que sin ser un niño, no es adulto, pero se cree (son un poco creídos todos los adolescentes, egocéntricos) que ya no tienen nada que aprender de sus padres.

■ El otro miedo, todavía peor, es a **perderlos**. Hay una frase muy hermosa del mundo de la psicología, que podemos guardar en nuestra memoria afectiva, “A los hijos tenemos que ayudarles a salir de casa, para que no se escapen de ella”. Pero eso no significa que no nos duela tener el sentimiento de perderlos. Cualquiera, amigo, amiga, incluso esos personajes que cantan con letras tan líricas como “dame una china tron, dame una china tron”, disfrazados de piratas con más pinchos que una fondue de carne.

A todos esos les conceden más tiempo, más afecto, más cercanía, que a sus padres.

■ Pero recuerden otra frase muy hermosa de nuestros psicólogos sólo “podrán volver a unirse a nosotros cuando previamente se hayan separado”.

¿Qué podemos concluir de todo lo anterior:

Siempre que podamos evitemos **RESPONDER DESDE NUESTROS MIEDOS**.

Pero todavía no hemos respondido a la pregunta “qué contestarles”.

■ ¿**DEBEMOS ACCEDER** a las peticiones de nuestros hijos **SIN MÁS, DEJAR QUE ELLOS VAYAN DESCUBRIENDO** la vida adulta por sí mismos con la colaboración de sus iguales, y convertirnos en otros, más mayores, pero **IGUALES?. NO**.

■ ¿**DEBEMOS PROHIBIR Y RECORDAR QUE LA AUTORIDAD PATERNA Y POR TANTO EL CONOCIMIENTO SOBRE LO QUE SE DEBE Y NO SE DEBE HACER, INCLUIDOS LOS HORARIOS, COMPETEN EXCLUSIVAMENTE A LOS PADRES Y LOS HIJOS DEBEN ACOMODARSE A LO QUE SE LES DIGA?. NO**.

Y entonces, pues, ya ven todo lo valioso, y la adolescencia de nuestros hijos lo es, es complejo. Acompañar a un hijo hacia la adultez es un camino de apoyo que no anula a nuestro hijo, pero incluye la limitación, los condicionamientos, introducir el

futuro “no ahora, hoy no” es ayudar a nuestros hijos a entender que los logros en la vida adulta son un proceso que se lleva cabo con los demás y desde el respeto a ellos y eso no es compatible con nuestra gratificación permanente e inmediata.

¿Cómo lo hago en concreto?

Yo la verdad es que no lo sé muy bien. Por lo que se sabe, algo parecido a esto les puede servir como “un guioncillo”, pero confié en que no hagan de ello más que un recurso al que añadan los suyos que seguro serán los más valiosos para sus hijos.

Frases que siguen a la pregunta - afirmación inicial de “Quiero llegar más tarde”.

Hoy es el cumpleaños de mi mejor amiga.

Todos mis amigos vienen después, y si yo vengo antes tengo que venir solo.

Hoy es fin de curso, cuatrimestre, mes, semana y todo el mundo llega más tarde.

Pero te prometo que voy a estudiar muchísimo, a recoger mi habitación.

Para socializarme, no voy a ser un ser insociable, autista, raro, ñoño.

Que su creatividad y sus hijos les ayuden a seguir poniendo frases. Pero pensemos que siempre podemos aprender algo, quizás de estas preguntas podamos aprender que

disfrutar del tiempo, es disfrutar de la vida, si ese disfrute lo canalizamos, nuestra alegría la podemos compartir con los demás y quizá nuestros hijos nos recuerden que ese es uno de los motores esenciales de la vida.



Cuando oiga la pregunta

Escúchela

Mantenga los miedos bajo un control, al menos inténtelo, no responda de forma inmediata, ni pretenda no haber oído, evite los gritos y sobre todo evite verse corriendo detrás de su hijo/a por la casa con frases como "pero tú, pero tú..." y acaban con concluyentes finales del estilo: "que se habrá creído este/a".

Únanse en la respuesta

No respondan sin el apoyo de su pareja. Ya sé que no parece un gesto heroico, ni falta que hace.

No es bueno tomar posturas divididas, la que tomen que sea

común, nunca contesten con frases como "Yo por mí, pero tu madre, tu madre ya sabes como se pone".

Esto desconcierta a nuestros hijos y a nosotros nos desautoriza.

Separe la petición de las fantasías temidas

(recuerde violencia, drogas..) Nuestros hijos nos han pedido llegar más tarde, más tiempo. Ya sé que no es un tiempo para repasar las clases del día siguiente, es un tiempo para aprender a vivir, a relacionarse, a divertirse, probablemente eso incluirá transgresiones, pero casi con toda seguridad son transgresiones menores.

Recuerde que el adolescente que está en su casa fue el niño que estuvo muchos años a su lado, no es un extraño.

Desde esa confianza piense que todo lo que hasta ahora haya vivido con Vds, también forma parte de él.

Evaluar con racionalidad

No de forma impulsiva, lo que nos pide, no es lo mismo unas horas, que salir tres días sin regresar a casa.

Negociar siempre

Eso significa que todos tienen que conseguir algo que les deje bien, por el otro y por sí mismo, ceder desde la

resignación desde la concesión, es malo para todos.

No negociar es una dejación de responsabilidad con nuestros hijos, prohibir es incapacitarles en el camino para aprender a conseguir las cosas.

Negociar es aprender a convivir, es aprender que nuestro espacio nunca puede invadir, anular o descalificar el de los demás.

Exigir el cumplimiento de los acuerdos

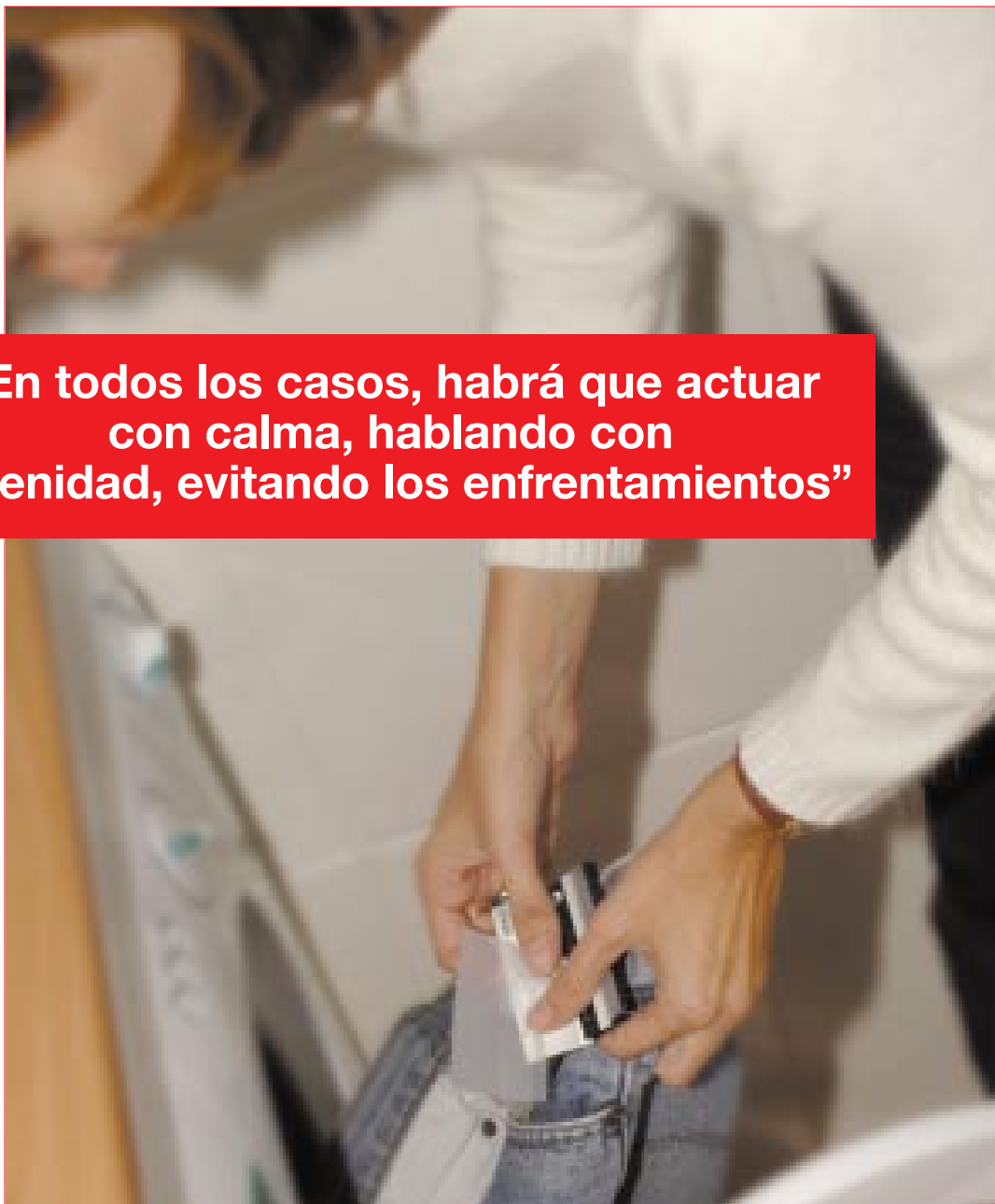
Esto es esencial. Es entrenar en responsabilidad. Si se llega a un acuerdo, no es "un poco más o menos", un incumplimiento de un compromiso es una falta de respeto, ya no es un problema de tiempo, es no tener en cuenta al otro. Y NADIE, NI PADRES NI HIJOS, tenemos derecho a tratar sin respeto a los demás y es terrible que lo hagamos precisamente con los que más queremos.

Cuando oiga la pregunta: Escúchela. Únanse en la Respuesta. Separe la petición de las fantasías temidas. Evaluar con racionalidad. Negociar siempre. Exigir el cumplimiento de los acuerdos.

Creo que mi hijo/a fuma porros y toma pastillas.

Autor: Begoña Zulaica Calvo.

Psicóloga Clínica. Experta en Drogodependencias. Adjunta Departamento de Reinserción. Subdirección General de Drogodependencias. Dirección General de Salud Públicas y Drogodependencias. Área de Gobierno de Seguridad y Servicios a la Comunidad Ayuntamiento de Madrid.



“En todos los casos, habrá que actuar con calma, hablando con serenidad, evitando los enfrentamientos”

Son constantes las noticias y los estudios que nos alarman sobre el consumo de cánnabis (porros) y drogas de síntesis (pastillas) entre nuestros/as hijos/as. Es cierto que el porro es la droga ilegal más consumida en nuestro país, que hay datos que confirman que uno de cada tres jóvenes madrileños ha experimentado con ella, y que el consumo de estas drogas entre adolescentes puede dificultar su desarrollo mental, emocional y físico.

Puede ser un factor de fracaso escolar con las consecuencias que implica en su autoestima y en sus posibilidades sociales presentes y futuras.

Los padres se enfrentan a un tema desconocido, con temor bien a no enterarse del consumo o, en el caso de descubrir que su hijo/a usa drogas, a no saber cómo tratarlo.

¿Cuál es la mejor prevención?

La mejor prevención se desarrolla en la familia: dar amor a los hijos/as, ponerles límites y normas razonables, predicar con el ejemplo, fomentar su autoestima, su autonomía y responsabilidad, hablar y escuchar, conocer a sus amigos/as, y alentar alternativas de ocio saludables dentro de un estilo de vida coherente para todos los miembros de la familia desde que son pequeños/as.

El mejor momento para hablar sobre las drogas con los hijos/as no debería ser cuando se detecta su uso. El mejor momento sería en

edades más tempranas como la preadolescencia (9 –12 años), una edad en la que nuestros mensajes llegan sin tantas reticencias.

¿Qué son las drogas de síntesis (éxtasis) = “pastis, pirulas”?

Producidas en laboratorios, son compuestos anfetamínicos con componentes alucinógenos.

“Es importante aclarar si es un consumo ocasional, de experimentación, si ya abusa de ello con consumos habituales, o si se trata de una dependencia”

Tienen forma de pastillas con diferentes diseños y colores, llevan dibujos grabados para su identificación.

Los adolescentes repiten su consumo porque facilita vivencias de sociabilidad, empatía con el grupo, euforia, autoestima agrandada, desinhiben y pueden fomentar el deseo sexual. Por ello, suelen tomarlas en grupo durante los fines de semana y en lugares de ocio.

Pueden provocar hipotermia con “golpes de calor”, y graves trastornos mentales como depresiones, trastornos paranoicos y crisis de ansiedad.

A largo plazo tienen un impacto negativo en la memoria, trastornos cardiovasculares e insuficiencias hepática y renal.

ES TRASCENDENTAL EXPLICAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS QUE:

■ Las pastillas pueden contener cualquier otra cosa aparte de la sustancia esperada.

■ Si tienen antecedentes de trastornos psicológicos, no deben tomarlas.

■ Conducir bajo sus efectos es muy peligroso.

■ Si tienen una crisis de ansiedad grave o un golpe de calor es mejor que acudan a Urgencias.

¿Qué es el hachís = “porros, petas, canutos”?

Elaborado a partir de la resina del cánnabis (de las plantas hembras), el hachís se prensa y forma una pasta con forma de bolas o planchas de color marrón (“chocolate, costo”). Se mezcla con tabaco y se fía en cigarrillos.

Los adolescentes repiten su consumo porque relaja y desinhibe, y les puede ayudar a relacionarse con el grupo con sensaciones de hilaridad y locuacidad.

Otros efectos a corto plazo son: sensación de lentitud en el tiempo, somnolencia, aumento del apetito, ojos brillantes y enrojecidos, taquicardia, alteraciones sensoriales; dificultades en la expresión verbal, la memoria inmediata, la capacidad de concentración, los procesos de aprendizaje y la coordinación en la conducción. Si beben alcohol y fuman porros a la vez, pueden tener lipotimias y acabar en urgencias.



En algunos chicos/as causa ideas autorreferenciales, generando la sensación de que todo el mundo les mira, que los amigos/as cuchichean de ellos/as, etc.

En lo fisiológico, refuerza los riesgos derivados del tabaco con problemas cardiovasculares y respiratorios, y altera el sistema endocrino responsable de la función reproductora y de la maduración sexual.

EL ADOLESCENTE NO TIENE PERCEPCIÓN DE RIESGO CON ESTOS CONSUMOS, POR ESO ES IMPORTANTE SE LE EXPLIQUE QUE:

- Puede producir dependencia.
- El consumo que realizan no tiene ningún efecto beneficioso o terapéutico.
- Con el abuso en el tiempo, el hachís provoca un funcionamiento mental entelecido con serias dificultades para tomar decisiones y pérdidas de memoria. Puede surgir tristeza, apatía y falta de ilusiones.
- En personas predisuestas puede provocar descompensaciones psicóticas, crisis de pánico y ansiedad.
- No se debe conducir bajo sus efectos.
- No se debe mezclar con otras sustancias psicoactivas.

¿Por qué podemos pensar que hay un abuso de estas sustancias?

Son síntomas que pueden hacernos pensar en un abuso:

- Problemas de aprendizaje que repercuten gravemente en el rendimiento escolar.
- Problemas serios para levantarse por las mañanas.
- Incumplimiento de responsabilidades.
- Cambios de carácter.
- Retraimiento en la familia, ocultación.
- Si el consumo es de cánnabis: ojos rojos, locuacidad y risas, cuando está bajo sus efectos.
- Irritabilidad y ánimo decaído, si han abusado de las pastillas, tras el fin de semana.
- Problemas económicos o multas por consumo en sitios públicos.

NO CONVIENE OBLIGAR A UN HIJO/A A HACER UN CONTROL TOXICOLÓGICO para detectar el consumo. Así “no se soluciona nada”, sólo se dificulta la confianza y la relación padres - hijos/as. Además, recordemos que hablamos de adolescentes, una etapa en la que es difícil tener claro si estos síntomas se deben a

su momento vital o a un abuso de estas sustancias.

Medidas que no ayudan

- Evitar el tema, ignorarlo y pensar que “ya pasará”. Hay que hablar y aclarar nuestra postura con firmeza sobre el consumo.
- Minimizar el asunto (“por fumar un porro, no pasa nada”, “es que todos sus amigos/as toman lo mismo”). Con ello colaboramos en la poca percepción de riesgo que existe en su grupo de amigos/as.
- Permitir que consuma en casa, porque queremos ser sus “amigos/as”. En casa, en ningún caso, se debe permitir que fumen porros o que tomen pastillas.
- Ser catastrofistas. Si se trata de un consumo experimental, no significa que acaben “tirados en la calle”. Si dramatizamos, podemos provocar más curiosidad, y si nos alarmamos exageradamente ocultarán todo lo que nos pueda preocupar.
- Pontificar con monólogos en los que el adolescente “cierra oídos”.
- Amenazar y ordenar: “como me entere que sigues fumando o tomando pastillas, te vas a enterar...”, “tú lo dejas ya, porque yo lo digo”. Esto puede provocar reacciones contrarias en la “edad de la rebeldía”, donde necesitan sentir que la decisión la toman ellos/as libremente y no por coacción. Tu apoyo y cercanía le ayudará.

La familia ante momentos difíciles.

■ Humillarle: “ya lo sabía, que ibas a acabar así”, “siempre dando problemas”.

■ Vigilarles y espiarles. Siempre “serán más listos” que los padres si lo notan y empieza una “lucha” de ocultar/encontrar.

¿Qué hacer si cree que su hijo/a fuma porros o toma pastillas?

■ En todos los casos, habrá que actuar con calma, hablando con serenidad, evitando los enfrentamientos. Es fácil caer en reacciones de rabia que encubren mucho miedo y preocupación por el hijo/a pero que, si bien nos ayudan a desahogarnos, no nos ayudan a comunicarnos con él/ella.

■ Formarnos y recordar lo que es ser un adolescente. Se trata de una etapa caracterizada por la curiosidad, la necesidad de transgredir normas, en la que el grupo de amigos/as importa mucho y desean sentirse aceptados por ellos/as. Quieren divertirse y terminan probando drogas que luego pueden continuar tomando para evadirse o para relajarse.

■ Informarnos sobre las drogas y los procesos adictivos para poder informarles de forma veraz.

■ Es importante aclarar si es un consumo ocasional, de experimentación, si ya abusa de ello con consumos habituales, o si se trata de una dependencia.

■ Intentar dialogar, creando un ambiente cálido donde se puedan explorar los motivos por los que consume.

■ Si consumen para “no pensar en los problemas” y aliviar la rabia o el dolor, buscaremos alternativas y recursos que les ayuden. Las drogas sólo empeorarán los problemas.

■ Plantearemos unas normas que los hijos/as entiendan como un cuidado para ellos/as. Transmitamos que crecer es pasar de un mayor control externo a un autocontrol, pero que si fuman porros o toman pastillas malogran este crecimiento hacia la madurez. Estableceremos, por un tiempo, unas normas en horarios, abstinencia y convivencia.

■ Ayudaremos a que el adolescente se plantee objetivos a medio y largo plazo, consecuentes con el esfuerzo personal. Para que no busque gratificaciones inmediatas en las drogas es importante explicarle que esforzarse es la manera de lograr recompensas más satisfactorias (más retardadas pero



más consistentes) que las que ofrece la droga.

■ Si estiman que su hijo/a tiene un problema no duden en pedir ayuda, en centros públicos de la red de atención de adicciones (gratuitos, confidenciales, especializados), donde les pueden orientar en cómo tratar el abuso / dependencia de una forma individualizada, y dónde se sentirán bien acogidos/as.

Recordad que un buen clima familiar es la mejor prevención y la mejor ayuda en la solución de los problemas de consumo de un adolescente

Queremos adoptar un niño.

Autor: Ana Berástegui Pedro-Viejo.

Licenciada en Psicología y Diplomada de Estudios Avanzados en Psicología Evolutiva y de la Educación por la Universidad Pontificia Comillas. Actualmente realiza sus tareas como investigadora del Instituto Universitario de la Familia en la misma universidad, centrándose en la adaptación psicológica, familiar, racial y cultural en adopción internacional.



Adoptar no es un “segundo plato” o un “sustituto” de la paternidad sino, simplemente, otra forma de llegar a ser padres

Para la mayoría de las familias es largo el camino que nos hace decir: "Queremos adoptar a un niño". Lo más habitual es que el deseo de adoptar surja tras mucho tiempo de intentos de embarazo, de frustraciones, de pruebas, de tratamientos costosos económica y afectivamente y, en ocasiones, de experiencias muy dolorosas (abortos, operaciones, conflictos de pareja...). Un día, unas veces antes y otras veces después, entendemos que el hijo tan esperado no llegará pero que todavía queda una posibilidad para cumplir nuestro sueño... la adopción. Y en seguida nace la pregunta "¿qué hay que hacer para adoptar?"

"Aceptar al niño será aceptar también que el "fantasma" de sus padres biológicos va a formar parte de nuestra familia"

Decir adiós

Habrá gente que te aconseje: "lo primero que deberías hacer es ir al IMMF", o, "lo primero será visitar alguna entidad de adopción" o... pero lo primero que hay que hacer para poder adoptar, y que la adopción funcione, es decir adiós: adiós al hijo que yo esperaba, adiós al embarazo, adiós a la experiencia del parto, adiós a ser lo primero que verá mi bebé, adiós a reconocer en el recién nacido, como en un espejo, lo mejor de mí mismo, de mi pareja o de mi familia. Adiós, en

definitiva, a ser padres como los demás de un hijo que sea como yo.

■ Decir adiós es la única manera de poder dar una bienvenida sincera a la experiencia de la adopción, de pensar que adoptar no es un "segundo plato" o un "sustituto" de la paternidad sino, simplemente, otra forma de llegar a ser padres.

■ Decir adiós también ayuda a separar tres cosas que tendemos a mezclar: la sexualidad, la capacidad para procrear y la capacidad para ser padres. Que no podamos tener un hijo biológico no supone que no podamos tener una sexualidad sana y enriquecedora con nuestra pareja ni que vayamos a ser malos padres.

■ Decir adiós es difícil y es importante tomarse todo el tiempo que se necesita y no dejarse llevar por las prisas ni por las presiones del entorno.

Quizás nuestro deseo de tener un hijo no tenga que ver con la infertilidad, hay personas que adoptan porque piensan que pueden ofrecer su familia a un niño que no la tiene, porque quieren formar una familia a pesar de no tener pareja, porque les parece que ampliar así la familia será bueno para ellos y para el niño que llegue. Sea de una u otra manera adoptar es para todos lo mismo: es convertirse en madre o en padre de un niño concreto que no ha podido ser cuidado por la familia que le vio nacer y crear para él una nueva familia igual pero diferente de todas las demás.

Adoptar significa, sobre todo y ante todo, convertirnos en padres

■ Si lo que queremos conseguir con la adopción es sentirnos útiles, ayudar a la infancia necesitada, arreglar nuestros problemas de pareja o aliviar nuestra soledad podemos encontrar otras maneras más adecuadas y directas de hacerlo: El deseo principal en la adopción debe ser el de ser padres.

■ Adoptar es ser padres, no convertir en padre o madre a mi pareja, ni convertir en abuelos a mis padres ni darle un hermanito a nuestros hijos, eso sólo será la consecuencia lógica de mi paternidad o maternidad. Es muy importante que la decisión provenga de uno y no de las presiones del entorno.

■ Los niños necesitan mucho cariño para crecer y eso es indudable pero a veces nos confundimos pensando que es lo único que necesitan los niños que han sido abandonados: también habrá que proteger, que poner límites, que regañar, que orientar, que supervisar. Ser padres es querer educando y educar queriendo.

■ Ser padres es sentir al niño como propio, sentir como míos sus éxitos y sufrir como míos sus dolores y, al tiempo, ayudarle a crecer y ser él mismo, diferente de mí.

■ Ser padres no es sólo cuidar del niño que llega, sino también del adolescente que crece, del adulto que se emancipa y ser el abuelo de sus hijos. La

adopción, como toda paternidad, es una experiencia de largo recorrido.

Adoptar significa acoger a un niño que ya existía antes de ser nuestro hijo

■ Siempre que vamos a ser padres nos imaginamos cómo será nuestro hijo y empezamos a quererle así, platónicamente. Luego el hijo llega y nunca es exactamente igual a aquél que imaginábamos pero en adopción, el campo para las sorpresas es mucho mayor. Para que las diferencias entre el niño imaginado y el niño real no sean imposibles de reconciliar es muy importante hacernos a la idea de cómo son los niños que pueden ser adoptados.

■ Los niños son diferentes de nosotros y es probable que, de una manera u otra, la adopción sea visible hacia el exterior y que nuestra intimidad como familia se vea de algún modo amenazada. Esto es especialmente relevante cuando adoptamos niños con características étnicas minoritarias (que son un número altísimo de los niños necesitados de familia, tanto nacional como internacional) lo que nos obliga, en muchas ocasiones a enfrentarnos a comentarios desafortunados, tratamientos especiales e incluso en ocasiones al racismo más o menos consciente y virulento de algunos.

■ A veces nuestra fantasía nos hace pensar

que la adopción hace “borrón y cuenta nueva” en la vida del niño y que, en el momento de llegar a casa desaparece, como por arte de magia, todo lo que el niño era antes de conocernos... y no es así. Por muy pequeño que sea el niño,



incluso cuando es recién nacido, siempre traerá en su mochila un trocito de historia que no ha vivido con nosotros y que suele estar llena de sufrimiento.

■ Casi todos los niños, en la medida de su historia, han tenido que adaptarse a ambientes muy difíciles y se comportarán al llegar como se habían comportado hasta entonces: algunos tienen miedo a volver a vincularse, otros han aprendido a no depender de nadie, o creen que necesitan llamar mucho la atención para que alguien les haga caso, o sólo saben prestar atención a los peligros del entorno, o están convencidos de que todos los señores pegan o de que todas las mujeres hacen daño y evitan el contacto. El niño aprenderá, con

más o menos tiempo y ayuda, que esas conductas ya no son necesarias y entre tanto tendremos que armarnos de cariño y paciencia.

■ La mayoría de los niños tiene “necesidades especiales”. Aunque este término se reserva para los niños que son mayores, o grupos de hermanos o que tienen alguna dificultad física, cognitiva o psicológica cualquier niño que llegue a casa tendrá, al menos, la necesidad de ser cuidado e integrado en una familia que no es la que le vio nacer y eso es una necesidad especial. Además los niños pueden necesitar ayuda médica especial para superar un embarazo o un parto difíciles, estimulación para superar unos primeros meses de vida en un entorno de poco cuidado, apoyo en una integración escolar a la que no estaban acostumbrados... Es importante estar preparados para entender cuáles son las necesidades del niño que llega.

■ Aceptar al niño será aceptar también que el “fantasma” de sus padres biológicos va a formar parte de nuestra familia. Con más o menos fuerza y durante más o menos tiempo habrá “otros padres”, recordados, reconstruidos o imaginados, que formarán parte de la vida de nuestro hijo y a los que tendremos que hacer un hueco, en lugar de competir con ellos, para que nuestro hijo, como ya hemos hecho nosotros, también pueda decir adiós.

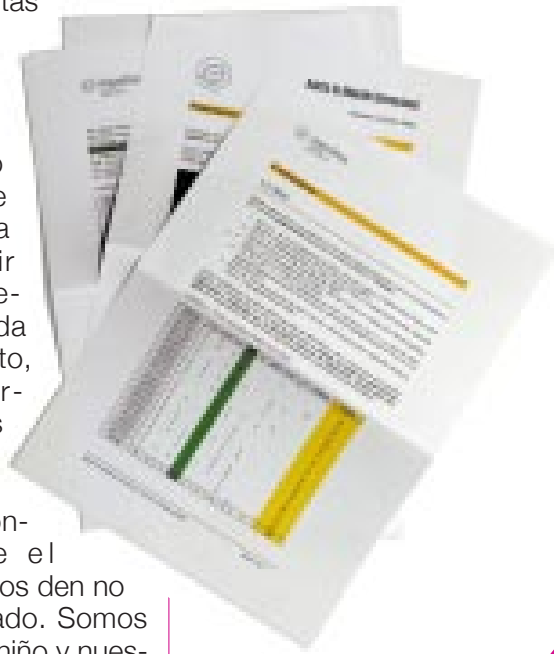
■ Que el niño ya exista y que haya vivido un primer abandono también significa que nosotros no podemos decidir por nosotros mismos si tenerlo o no sino que solo podremos ofrecernos, como familia, por si algún niño nos necesita. Serán los poderes públicos los que, en nombre de toda la sociedad y del propio niño, cuidarán de los niños, estudiarán si necesitan una familia y tomarán la decisión de qué familia es apropiada para cada uno. Tenemos que tener siempre en la cabeza que la adopción es un derecho de los niños, no nuestro, y que, al fin y al cabo, la administración lo está haciendo todo en beneficio del que será mi hijo.

Adoptar significa formar una familia igual pero diferente a todas las demás

■ Además de todas las tareas que, como hemos visto, son comunes a todos los que asumen la aventura de ser padres, la adopción nos enfrenta a otros retos especiales que es mejor anticipar: la evaluación previa y la presencia de la administración en nuestro proceso de idoneidad, la paternidad instantánea, la comunicación con nuestro hijo sobre la adopción y el acompañamiento de nuestros hijos en la búsqueda de las piezas que le faltan para construir el puzzle de su identidad, el construir en muchos casos una familia intercultural.

■ A veces, estas diferencias hacen que nos sintamos solos en nuestro papel como padres, que no sepamos a quién acudir cuando tenemos una duda o un conflicto, que las personas que nos rodean no se atrevan a darnos un consejo o que el consejo que nos den no sea el adecuado. Somos los papás del niño y nuestra será la responsabilidad de lo que ocurra en la familia pero también tenemos que estar dispuestos a pedir ayuda a gente que, en nuestro entorno o fuera de él, nos pueda comprender y apoyar.

■ Ser diferente no es ser unos padres inferiores a los demás, ni “defectuosos”, no hay que rechazar las diferencias que tenemos con otras familias pero tampoco hay que pensar que nuestra familia es “otra cosa”, que somos más adoptantes que padres y que de lo único que se puede hablar en casa es de la adopción. Es muy importante encontrar un equilibrio aceptando las diferencias y valorando lo que tienen de positivo pero también entendiendo que es mucho más lo que nos asemeja al resto de las familias que lo que nos separa.



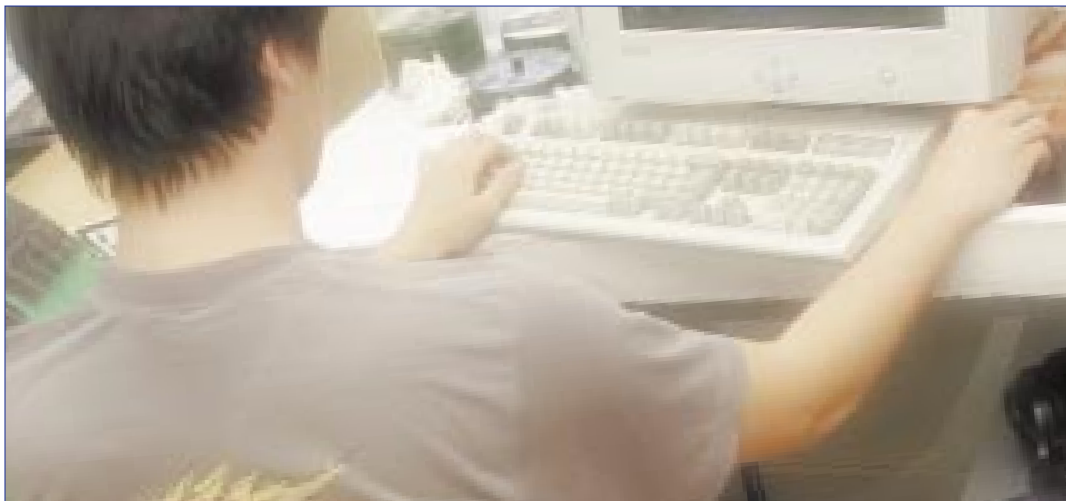
Luego vendrán los procedimientos, las evaluaciones, los papeles, las esperas, las sorpresas, la ansiedad, la esperanza, el encuentro y la paternidad pero es importante tomarse todo el tiempo del mundo para entender, asumir y responsabilizarnos del paso que vamos a dar y de cómo ese paso va a cambiar toda nuestra vida y la de nuestra familia. La adopción será entonces, como siempre lo es convertirse en padres, trabajoso, cansado, movido, sorprendente y maravilloso.

**Recuerda:
Adoptar no es un "segundo plato" o un "sustituto" de la paternidad sino, simplemente, otra forma de llegar a ser padres.**

Hermanos nuevos: La nueva mujer de papá y el nuevo marido de mamá.

Autor: Isabel Espinar Fellmann.

Psicóloga. Psicoterapeuta. Doctorada en la Universidad Pontificia Comillas (beca F.P.I). Miembro de la Unidad de Psicología Clínica de la Universidad Pontificia Comillas.



“El hecho de que los hijos alternen en distintos hogares genera en ocasiones ciertas dificultades en la organización familiar así como en la toma de decisiones cotidianas”



El siglo XXI: Hacia la pluralidad en los modelos familiares

La mayoría de las sociedades occidentales están asistiendo, en mayor o menor medida, a la transformación del que ha sido el modelo familiar por excelencia durante largas décadas; aquel constituido por un hombre y una mujer legalmente unidos por la institución del matrimonio que, junto con su descendencia, comparten un hogar común (la llamada familia nuclear o intacta). Son varios los factores sociales y económicos que han contribuido a esta transformación, aunque podríamos destacar la entrada masiva de la mujer al mercado laboral, el aumento de la esperanza de vida, la aceptación del derecho individual a la felicidad y autorrealización personal y, cómo no, la legalización de la ruptura marital aprobada en nuestro país en 1981.

Todas estas circunstancias, entre otras, han propiciado la aparición de nuevas modalidades de organización familiar que empiezan a coexistir, de forma minoritaria tanto en frecuencia como en aceptación social, con la familia nuclear aunque irán cobrando un mayor protagonismo en un futuro, presumiblemente no demasiado lejano.

Desde la entrada en vigor en nuestro país de la Ley de Divorcio, las tasas de separaciones y divorcios han experimentado un progresivo incremento aunque la realidad es que la mayoría de las personas

separadas o divorciadas siguen apostando por la convivencia en pareja, tal y como reflejan las tasas de segundas nupcias (posiblemente subestimadas ya que no recogen a todas aquellas parejas que, tras la ruptura marital, optan por la convivencia en pareja frente a la legalización de la nueva relación).

Muchas de las parejas que contraen nuevas nupcias o conviven con una pareja conforman familias reconstituidas. Las familias reconstituidas son estructuras familiares en las que uno o ambos miembros de la pareja ha tenido al menos un hijo de una relación anterior, lo que convierte a los miembros de la pareja en padrastros y/o madrastras de los hijos de su pareja, es decir de sus hijastros.

Al contrario que las familias nucleares, las familias reconstituidas distan mucho de formar sistemas estáticos ya que los hijos e hijastros pueden ir alternando entre distintos hogares lo que conlleva que el número de miembros familiares pueda variar de un período a otro. Por otro lado, la presencia de un progenitor que reside en otro hogar, y ex-cónyuge, requiere que éste en ocasiones, y especialmente cuando los hijos son menores, participe en mayor o menor grado en las decisiones familiares. Sin embargo, además del dinamismo las familias reconstituidas constituyen modalidades familiares únicas; no sólo poseen términos propios para designar a los distintos miembros de la familia

(padraastro, madrastra, hijastro, hermanastro, ex-cónyuge) sino que las relaciones familiares que se establecen y su funcionamiento difieren del de las familias nucleares.

En resumen

Las familias reconstituidas son DIFERENTES a las familias nucleares, lo que conlleva que el funcionamiento de una y otra difiera en multitud de aspectos. Uno de los errores más comunes de las personas que inician la convivencia en una familia reconstituida es pretender, desde el comienzo, asemejarse y actuar como si de una familia nuclear se tratase, ¿cómo?, excluyendo al ex-cónyuge, asumiendo el padraastro y/o madrastra plena responsabilidad de cara a la educación de los hijastros, tratando de forzar de forma inmediata unos lazos afectivos entre todos los miembros... etc.

Algunas características y dificultades comunes a las familias reconstituidas

Aunque cada familia reconstituida tiene sus propias peculiaridades, algunas de las características, y dificultades más comunes que suelen surgir son las siguientes.

■ El desconocimiento e incertidumbre entre los miembros de la familia sobre cómo comportarse y



relacionarse, así como qué esperan los unos de los otros. Es muy frecuente que el padrastro y/o madrastra dude con respecto a cómo debería actuar frente a su hijastro o cuál debería ser su nivel de implicación y responsabilidad en cuanto a su educación. En otras ocasiones aparecen discrepancias entre los miembros de la pareja debido a que el padre/madre puede esperar del padrastro/madrastra una mayor implicación de la que desea asumir este último.

■ Las connotaciones sociales negativas que poseen los términos que hacen referencia a los distintos miembros, especialmente el que hace referencia al padrastro y/o madrastra, les lleva en ocasiones a forzar determinados comportamientos. Por ejemplo, es frecuente que la madrastra trate de complacer y agradar a toda costa a su hijastro en un intento de no su-

cumbir en el conocido “mito de la malvada madrastra”.

“Anuncia a tu hijo con tiempo la entrada en el hogar de tu nueva pareja. Permítele que exprese sus impresiones, temores o incertidumbres. Explícale los cambios que le afectarán más directamente y, sobre todo, hazle entender que tu cariño y afecto hacia él no cambiarán”

■ La relación entre el padre/madre biológico y su hijo es más duradera e intensa que la relación de pareja, lo que conlleva que en ocasiones la relación entre el progenitor y su hijo cobre demasiado protagonismo, frente a la relación marital, sintiéndose el padrastro y/o madrastra como un extraño/a en la convivencia familiar.

■ Es frecuente que los padrastros y/o madrastras se encuentren con el rechazo inicial de sus hijastros, a veces fomentado por uno de sus padres. La principal dificultad del padrastro y/o madrastra es que su hijastro le otorgue cierta autoridad y cumpla sus indicaciones.

■ El hecho de que los hijos alternen en distintos hogares genera en ocasiones ciertas dificultades en la organización familiar así como en la toma de decisiones cotidianas.

■ Los hijos, en ocasiones, se sienten “atrapados” entre sus progenitores, sintiéndose desleales hacia un progenitor si mantienen una buena relación con su padrastro y/o madrastra o con su otro padre.

■ Las dificultades económicas también son comunes debido a la manutención de hijos y ex-cónyuges, lo que puede ocasionar discrepancias entre la pareja.

■ Aunque la relación entre los ex-cónyuges se hace necesaria especialmente cuando los hijos compartidos son menores de edad, la negociación de las visitas, las cuestiones relacionadas con la educación de los hijos y los asuntos económicos suelen constituir fuentes comunes de conflicto.

En resumen

Como puede apreciarse, muchas de las dificultades que surgen en las familias reconstruidas son ajenas a las familias nucleares. La novedad de las situaciones experimentadas y el desconocimiento sobre cómo afrontarlas genera en muchas ocasiones desánimo y frustración. Sin embargo, no olvide que muchas de estas situaciones son **COMUNES, NORMALES e INHERENTES** a este tipo de estructura familiar, aunque eso no implica que puedan experimentarse como conflictivas.



Y, lo más importante, pueden resolverse.

Sugerencias y orientaciones para las parejas que conforman familias reconstituidas

La mayoría de los estudios sobre familias reconstituidas coinciden en señalar que la integración y la satisfacción familiar va a depender especialmente de:

La creación de una relación marital sólida y satisfactoria.

El establecimiento de una buena relación entre el padrastro y/o madrastra y su hijastro.

Sin embargo ambas tareas suelen complicarse para una gran parte de estas familias, en parte por el desconocimiento de los miembros implicados con respecto a cuál podría ser la mejor actuación. Así pues, a continuación se ofrecen algunas sugerencias para que los miembros de la pareja alcancen estos objetivos.

Si eres un padrastro y/o madrastra recuerda que

■ Es muy común que, especialmente en los momentos iniciales, trates de agradar y complacer a tu hijastro. Sin embargo, conviene no excederse. Recuerda que el desarrollo de un vínculo afectivo, por parte de ambos, requiere tiempo.

■ No siempre es lo más conveniente adoptar el

papel de una figura parental sustitutoria; existen otras formas de actuación que pueden ajustarse y beneficiar a todas las partes implicadas. Trata de plantearte, junto con tu pareja, cuál podría ser la mejor actuación de cara a tu hijastro; para ello conviene tener en cuenta la edad de tu hijastro, el tiempo con el que convives, el grado de implicación y responsabilidad asumida por sus padres biológicos, la actitud inicial del hijastro hacia tu figura y, cómo no, tus deseos al respecto. Concédete tiempo para encontrar tu espacio en la relación con tu hijastro.

■ Un tipo de actuación que suele ser eficaz en los inicios es tratar de mantener una relación cordial y amistosa con tu hijastro manteniéndote al margen en las cuestiones referentes al desempeño de la disciplina, dejando y demandando que sean los padres lo que asuman dicha responsabilidad. Muchos padrastros y/o madrastras sólo consiguen implicarse en tareas relacionadas con la disciplina de los hijos de forma progresiva, y otros nunca lo llegan a conseguir.

■ En cualquier caso, déjale claro a tu hijastro desde el inicio que no pretendes bajo ningún concepto suplantar a su padre/madre. Sin embargo, recuérdale que en todo hogar son necesarias normas y reglas que regulen la convivencia, y que todos los miembros de la familia tienen unos derechos y unas responsabilidades, y que tu papel co-

mo adulto, y nueva pareja de su padre/madre, es tratar de que las normas se cumplan.

■ No interpretes el rechazo inicial de tu hijastro exclusivamente como un asunto personal. Trata de ponerte en su lugar para comprender su nueva situación; en la medida en que te sea posible ten en cuenta cómo ha sido su historia familiar previa, la relación con y entre sus padres, los cambios a los que se ha tenido que enfrentar así como el escaso peso y control que ha tenido en la toma de decisiones importantes para él y cómo han podido afectarle. Y desde ahí, pregúntate a qué puede deberse su reacción, cuáles pueden ser sus incertidumbres o temores con respecto a tu entrada en el hogar y cómo esta circunstancia puede afectar a su vida y a la relación que mantiene con sus progenitores de aquí en adelante.

■ Es fundamental mantener un diálogo fluido con tu pareja; el acuerdo común con respecto a tu actuación frente a su hijo supondrá un apoyo fundamental para ti en una tarea que puede llegar a ser duradera y complicada. Por otro lado, este acuerdo marital facilitará que el hijastro te vaya otorgando progresivamente de cierta autoridad.

■ No dediques todas tus energías exclusivamente a la relación con su hijastro; tu relación de pareja también necesita afianzarse y, en parte, la relación con tu hijastro se verá beneficiada si tu relación marital es sólida.



Si eres un padre y/o madre recuerda que

■ Anuncia a tu hijo con tiempo la entrada en el hogar de tu nueva pareja. Permítele que exprese sus impresiones, temores o incertidumbres. Explícale los cambios que le afectarán más directamente y, sobre todo, hazle entender que tu cariño y afecto hacia él no cambiarán. No le obligues a querer de entrada al nuevo miembro familiar pero sí puedes exigirle respeto hacia tu pareja.

■ Al margen de las posibles actividades que podáis compartir tu pareja, tu hijo y tú, trata de reservar inicialmente tiempo para que tu hijo y tú, independientemente de su edad, realicéis alguna actividad a solas. De este modo facilitarás que se adapte de forma progresiva a la nueva situación. Paulatinamente, anima también a que tu pareja e hijo vayan conociéndose a través de cortos encuentros.

■ Es frecuente que si no convives de forma continua con tu hijo, experimentes sentimientos de culpabilidad por no compartir con él demasiado tiempo o por los cambios a los que se le ha expuesto. No cometas el error de compensar tu culpabilidad "comprando" su cariño con objetos materiales o buscando sólo la diversión en tus encuentros con él. Tú hijo necesita que sigas comportándote como un padre / madre; recuerda que el afecto y el cariño no están reñidos

con el desempeño de una disciplina consistente y la supervisión de los comportamientos y actividades de tu hijo.

■ La mejor forma de que tu hijo se resienta lo menos posible y se reajuste a la nueva situación es haciéndole ver que sigue contando con su padre/madre, que tu cariño no se ve amenazado por la presencia de tu pareja y manteniendo siempre las vías de comunicación abiertas para que pueda expresar sus necesidades. Todo ello también facilitará que acepte al padrastro y/o madrastra al percibir que éste no supone una amenaza frente a la relación y al afecto que le unía hasta entonces con su padre / madre.



■ Aunque tu hijo tan sólo pase temporadas contigo, demuéstrale que es un miembro más de la unidad familiar. Si es posible resérvale un espacio propio; una habitación por ejemplo.

■ No esperes de entrada que tu nueva pareja se convierta en una figura parental sustitutoria; en muchas ocasiones suele originar conflictos y

malestar en algunos miembros.

■ Comunícale claramente a tu hijo qué reglas o normas rigen en este hogar, así como qué tareas o funciones se esperan de cada miembro. Es conveniente que estas normas las hayas acordado previamente con tu pareja. De esta forma, tu hijo percibirá que estas reglas son vuestras, no exclusivas del padrastro y/o madrastra, lo que favorecerá su cumplimiento independientemente de quién proceda en un momento dado.

■ Apoya a tu pareja cuando tome la iniciativa en el cumplimiento de alguna de estas normas. En la medida que tú otorgues autoridad a tu pareja, facilitarás que tu hijo también se la dé.

■ Aunque en ocasiones no sea una tarea fácil, intenta mantener una relación cordial con tu ex-pareja especialmente en beneficio de tu hijo. Si los progenitores sois capaces de mantener una relación basada en el respeto mutuo, tú hijo sufrirá menos, se adaptará más fácilmente al nuevo cambio y la relación con su padrastro y/o madrastra será más positiva. En el caso de que no sea posible mantener una relación cordial, evita el enfrentamiento con tu ex-pareja delante de tu hijo. Es fundamental que respetes delante de tu hijo a su otro progenitor.

■ Del mismo modo que es fundamental atender, especialmente en los ini-

cios, la relación con tu hijo, no olvides cuidar tu relación de pareja. Una pareja sólida y satisfactoria constituirá el mejor `seguro´ para afrontar las dificultades.

■ Por último, recuerda que una comunicación fluida con tu pareja y con tu hijo es la única forma de poder resolver los problemas que puedan aparecer.

Recuerda que algunos elementos claves van a ser

EL TIEMPO.

El establecimiento de un sentimiento de pertenencia a la unidad familiar os llevará algún tiempo.

LA TOLERANCIA,
EL RESPETO Y
EL CARIÑO HACIA EL

RESTO DE LOS MIEMBROS IMPLICADOS.

LA FLEXIBILIDAD.

Mantener una actitud flexible será fundamental para que cada miembro encuentre su espacio en la familia.

EL DIÁLOGO.

La comunicación va a ser una habilidad fundamental para afrontar las dificultades.



En clase me rechazan. Me amenazan en el instituto.

Autor: Pedro J. de Haro.

Psicólogo. Orientador y Psicoterapeuta familiar. Director de Psicomed.



“Son auténticos malos tratos, que pueden llegar a tener consecuencias muy dañinas para quien los sufre, generalmente en silencio y en soledad”

Si su hijo/a les confiesa que es rechazado o intimidado en el colegio o instituto, seguramente ya ha hecho todo lo posible por resolver el problema por su cuenta. Porque, a menudo, a los niños o adolescentes víctimas de malos tratos por parte de sus compañeros les resulta muy difícil tomar la decisión de confiárselo a sus padres, pues se sienten

“Pregunte sobre la normativa interna del centro en materia de malos tratos entre los alumnos, algo que la mayoría de colegios e institutos han desarrollado, pues son los primeros interesados en resolver esta clase de problemas”

débiles, o tienen vergüenza, o temen que contarle sólo vaya a servir para agravar la situación, o bien creen que no está bien delatar a sus compañeros, hacer de “soplón” o “chivato”.

La palabra inglesa “bullying” es el término que suelen utilizar los especialistas para describir *el tipo de acoso o intimidación en el que un alumno o alumna está expuesto de forma reiterativa y constante a acciones negativas por parte de uno o varios compañeros.*

No se trata de los típicos altibajos en las rela-

ciones entre alumnos, que se dan especialmente en la preadolescencia o adolescencia, ni tampoco de las burlas, tomaduras de pelo, juegos bruscos y peleas características del patio de colegio.

Son auténticos malos tratos, que pueden llegar a tener consecuencias muy dañinas para quien los sufre, generalmente en silencio y en soledad.

Incidencia del maltrato entre iguales

Si bien existen cifras dispares sobre la incidencia y características del maltrato entre iguales, se pueden señalar algunas tendencias generales:

Género: los chicos tienen mayor participación, tanto en el papel de agresores como víctimas.

Curso escolar: los problemas de violencia descienden a medida que avanzan los cursos. La mayor incidencia se da entre los 11 y 14 años.

Formas más comunes de maltrato: por este orden, de tipo verbal (insultos, motes), abuso físico (peleas, golpes), aislamiento social (ignorar, rechazar, no dejar participar).

Lugares: en primaria, el espacio de mayor riesgo es el recreo; en secundaria, también los pasillos y las aulas.

Fuente: *Informe del Defensor del Pueblo sobre Violencia Escolar.*

¿De qué estamos hablando?

Los malos tratos se producen mayoritariamente en el recinto escolar, en el patio o en la clase, en los pasillos y, en menor medida, a la salida o fuera del colegio. Suelen ser presenciados por otros compañeros (observadores activos o pasivos), que no se atreven a intervenir en defensa de la víctima por temor a que les ocurra lo mismo. Pueden ser de varios tipos:

■ **Verbales:** insultos, humillaciones o amenazas.

■ **Físicos:** golpes, zancadillas, pinchazos, patadas, o bien hurtos o destrozos de los objetos propiedad de la víctima.

■ **Sociales:** exclusión activa (no dejar participar) o pasiva (ignorar), difusión de rumores y calumnias contra la víctima.

■ **Psicológicas:** acecho, o gestos de asco, desprecio o agresividad dirigidos hacia la víctima.

La violencia escolar en España

Según el Informe del Defensor del Pueblo sobre Violencia Escolar, en España, “comparada con la de otros países, la incidencia de los distintos tipos de maltrato es relativamente baja”. Pero, aunque la situación no es alarmante, las cifras hablan por sí solas:

Las agresiones verbales entre los alumnos de secundaria afectaban a un tercio de la muestra de tres mil alumnos de la investigación realizada.

Un quinto si se trata de otro tipo de agresiones dirigidas a sus propiedades (esconder cosas).

La exclusión social (ignorar o no dejar participar) alcanza entre el nueve y el catorce por ciento.

Las amenazas sólo para meter miedo son sufridas por algo más del ocho por ciento.

Las agresiones físicas a la persona o sus pertenencias rondan el cinco por ciento.

El acoso sexual no llega al dos por ciento.

El chantaje o las amenazas con armas es inferior al uno por ciento de la población encuestada.

¿Cómo detectar si su hijo sufre malos tratos en el colegio antes de que se atreva a contarlo?

Algunos indicios pueden ayudar a detectar un caso de malos tratos entre iguales:

■ Síntomas físicos:

Moratonos o rasguños cuyo origen el niño o adolescente no alcanza a explicar.

Dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo cuya causa no está clara.

■ Ropa rasgada o estropeada.

■ Cambios de ánimo sin motivo aparente (llanto, accesos de rabia).

■ Renuencia a ir al colegio o instituto.

■ Aislamiento (pocos amigos, no querer jugar con ellos).

■ Empeoramiento del rendimiento escolar.

■ Cambiar el camino o la forma habitual de ir al colegio.

¿Qué pueden hacer los padres por su hijo?

Una vez que un niño/a o adolescente se decide a contar a sus padres que está sometido a malos tratos, necesita:

■ Saber que es escuchado y que sus padres le creen.

■ Tener confianza en que sus padres se ocuparán del problema.

■ Hablar con ellos de lo que le sucede con más frecuencia.

■ Aprender a dominar hasta cierto punto su propia situación.

■ Aprender algunas técnicas o estrategias para protegerse.

■ Recuperar la confianza en sí mismo.

Los padres pueden ayudarle haciendo que participe en las decisiones sobre lo que hay que hacer, escuchándolo atentamente y diciéndole que le comprenden.

Sin embargo, no ayuda nada, más bien al contrario, que los padres se alteren o angustien, se sientan culpables, hagan

creer a su hijo que la situación no tiene importancia, o bien le echen la culpa al niño, a la escuela, o acusen a otras personas sin estar enterados de los hechos. Tampoco sirven las soluciones fáciles.



¿Qué actitud adoptar?

Lo primero es animar al niño/a o adolescente a que cuente **todo lo que quiera** sobre lo sucedido, con el fin de tener una idea exacta, sin olvidar que lo que están oyendo probablemente sólo sea una parte de lo ocurrido. Pueden hacer preguntas a su hijo/a con suavidad, sin alterarse, ayudándole a reflexionar y a decidir qué hay que hacer para resolver la situación. Será importante averiguar **qué** ocurrió, **quién** estuvo implicado, **dónde** ocurrió, **cuándo**, y si hubo testigos, **quiénes** fueron.

“Comuníquese con el colegio o instituto, una vez que tenga una idea clara de la situación, y tanto usted como su hijo hayan decidido cómo afrontarla”

¿Cuáles son las medidas que los padres pueden tomar?

Desde luego, no intente por su cuenta solucionar directamente el problema con el o los agresores, pues esto más bien agrava la situación. Tampoco suele funcionar reunirse con sus padres, pues estos se sentirán avergonzados o culpables y tratarán de defender a su hijo, que ya se habrá ocupado de justificar sus abusos haciéndose pasar él mismo por la víctima (“el es quien me provoca”).

En cambio, se pueden tomar otras medidas.

- Comuníquese con el colegio o instituto, una vez que tenga una idea clara de la situación, y tanto usted como su hijo hayan decidido cómo afrontarla.

- Pida una cita con el director, con el tutor, o con quien usted considere la persona más adecuada del colegio. Nunca se presente sin haber concertado previamente una cita.

- Presente de forma tranquila, clara y ordenada la información de que dispone.

- Haga saber que desean colaborar en la búsqueda de una solución e indique lo que han pensado hacer tanto usted como su hijo. Recabe la opinión al respecto del representante del colegio o instituto.

- Pregunte sobre la normativa interna del centro en materia de malos tratos entre los alumnos, algo que la mayoría de

colegios e institutos han desarrollado, pues son los primeros interesados en resolver esta clase de problemas.

- El centro escolar de su hijo necesitará tiempo para investigar el asunto y hablar con los profesores, alumnos e incluso otros padres. Piense que no siempre es fácil determinar si se trata de conductas abusivas o de un simple juego inocente que se haya pasado de la raya.

- Tome nota de las medidas que la escuela se compromete a adoptar y pida otra cita posterior para informarse de las actuaciones realizadas.

- También puede informar de la situación de su hijo al Consejo Escolar, y a la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPAS).

- En última instancia, y si sus iniciativas no consiguen avanzar en la solución del problema, acuda a la Fiscalía de Menores y denuncie el caso de su hijo.

- En ningún caso, deje pasar el asunto. Los malos tratos infligidos de forma continua sobre un niño o adolescente por parte de compañeros del colegio constituyen un hecho grave, ya que la víctima suele quedar lastimada, y en algunos casos sufre sus efectos durante mucho tiempo, llegando incluso al suicidio. Algunos niños han llegado a afirmar que ser objeto de malos tratos a manos de sus compañeros “es lo peor que les podía pasar”.

“En ningún caso, deje pasar el asunto. Los malos tratos infligidos de forma continua sobre un niño o adolescente por parte de compañeros del colegio constituyen un hecho grave, ya que la víctima suele quedar lastimada, y en algunos casos sufre sus efectos durante mucho tiempo, llegando incluso al suicidio”

Algunas características de la víctima

■ Personalidad:

Débil, inseguro, ansioso, cauto, sensible, tranquilo.

Tímidos y con baja autoestima.

Llegan a tener una visión negativa de sí mismos y de sus compañeros.

■ Sociofamiliar:

Pasan mucho tiempo en su casa.

Excesiva protección paterna, generando niños dependientes y apegados al hogar.

Estrecha relación con la madre.

■ Física:

Menos fuertes físicamente.

No son agresivos ni violentos.

Alto nivel de inseguridad y ansiedad.

Tipología de la víctima

■ Activa-provocativa:

Combina ansiedad y reacciones agresivas, lo que usa el agresor para excusar su conducta.

Actúa como el agresor: violento y desafiante.

■ Pasiva:

Es más común.

Sujetos inseguros.

Se muestran poco.

Sufren calladamente el ataque del agresor.

Algunas características del agresor

■ Personalidad:

Temperamento agresivo.

Impulsivo.

Deficientes habilidades sociales.

Falta de empatía con la víctima.

Falta de sentimientos de culpabilidad.
Falta de control de ira.

Autosuficientes. BUENA AUTOESTIMA.



■ Sociofamiliar:

Integración escolar menor.

Menos populares que los bien adaptados pero más que sus víctimas

Carecen de lazos familiares y escaso interés por el colegio.

■ Física:

Son en general de sexo masculino.

Tienen mayor fortaleza física.

Tipología del agresor

■ Agresor Activo:

Que arremete personalmente contra la víctima.

■ Social Indirecto:

Logra dirigir, a veces en la sombra, el comportamiento de sus seguidores, a los que induce a actos violentos.

■ Agresores Pasivos:

Seguidores o secuaces del agresor.

¿Cómo ayudar a su hijo a hacer frente al problema?

Uno de los factores que más influye en la elección de las víctimas de maltrato por parte del agresor o grupo de agresores es el hecho de que tengan pocos amigos, es decir, que sean niños o adolescentes que les cueste establecer relaciones con sus iguales, por diversas razones: inseguridad, falta de habilidades sociales o de comunicación, baja autoestima. Por ello, si a su hijo le cuesta hacer amigos, puede ser útil animarle a que haga un mayor esfuerzo por conseguirlo: tener un amigo, sólo uno, puede resultar decisivo frente al problema de los malos tratos. También puede proponerle que asista a algún programa de desarrollo de habilidades sociales (pregunte al orientador de su colegio e instituto, él podrá aconsejarle sobre centros y especialistas).

Por lo demás, intente que su hijo ponga en práctica algunas conductas sencillas:

■ Fingir que no oye los comentarios hirientes.

“Los padres pueden ayudarle haciendo que participe en las decisiones sobre lo que hay que hacer, escuchándolo atentamente y diciéndole que le comprenden”

■ Repetirse en voz baja consejos para animarse (“eso es problema suyo”, “yo estoy bien”).

■ Aprender a portarse de manera más firme, serena y enérgica, para que pueda enfrentarse a su agresor sin sentir miedo o angustia, ni ponerse nervioso o violento.

■ Entender que en el caso de los malos tratos, en ningún caso constituye un acto de delación contárselo a otro.




Mamá, papá, soy gay.

Autor: Javier Martín Holgado.

Psicólogo. Vicedecano de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas.

Profesor de Psicología del Desarrollo, Psicología Clínica Infantil y Juvenil y Ética Profesional en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas.

Profesor de Desarrollo del Individuo y la Familia en el Instituto Universitario de la Familia (Universidad Pontificia Comillas).



“La homosexualidad no es una enfermedad, algo que deba “curarse”

Aunque, como padres, estamos acostumbrados a las “sorpresas” que con cierta frecuencia nos deparan nuestros hijos, la declaración que da título a este apartado resulta altamente inesperada. Por supuesto, el escalofrío que nos produce tal revelación no procede tan sólo de su carácter súbito, sino también, y principalmente, del hecho de que trastoca por completo la visión que teníamos de nuestro hijo y fractura de un golpe todas las expectativas e ilusiones que con respecto a él, su futuro y el nuestro nos habíamos forjado.

Aunque cada familia y, dentro de ella, cada progenitor reacciona de un modo particular ante el dato de la homosexualidad del hijo, habitualmente se abre un período de conmoción y tensión que sacude a todo el sistema familiar. Suele decirse que, a partir del momento en que el hijo o la hija se presenta como gay, lesbiana o bisexual ante sus padres, éstos inician un dificultoso recorrido por distintas fases -similares a las que se presentan en el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido- que finalizará, si todo va bien, en la admisión o aceptación de la nueva realidad que se les ha descubierto. Hay que subrayar, no obstante, que aunque las etapas que se citan puedan servirnos de orientación para comprender nuestras reacciones, no constituyen un patrón o molde que necesariamente tenga que reproducirse: no todos los progenitores atraviesan estas fases o no lo hacen en la misma secuencia. Algunos padres y madres vivirán tan sólo

algunas de ellas, mientras que otros quedarán anclados en alguna de las etapas. Por último, no es inusual que con el transcurso del tiempo, y a lo largo de todo el proceso de adaptación a la identidad sexual del hijo, algunas de las reacciones emocionales y de las actitudes que se creía haber dejado atrás vuelvan a presentarse.

Conmoción

Dejando a un lado a aquellos padres que, de algún modo, ya contaban con datos que les hacían pensar en la posible homosexualidad de su hijo, y a aquellos otros que desde el principio afirman una aceptación incondicional, lo más probable es que los progenitores experimenten ante la revelación del hijo una reacción inicial de confusión y desconcierto, que en el momento mismo de la comunicación puede traducirse en bloqueo, parálisis o en reacciones incontroladas. El estado de conmoción se continuará durante días, acompañándose de una sensación de irrealidad. Todos los asideros sólidos parecen haber desaparecido. Mentalmente, se revisa una y otra vez la escena con la esperanza de descubrir algún detalle que cambie el sentido de lo que se dijo. La constatación de que no se trató de un mal sueño, que verdaderamente se escucharon aquellas palabras ocasiona un intenso dolor, en buena parte agigantado por el desconocimiento o, peor aún, por las creencias negativas que se albergan respecto a la homosexualidad.



Mantenerse a flote

La situación de desgarramiento interior resulta insoportable. De ahí que, para evitar quebrarnos, comencemos a sopesar otras posibilidades que nos resulten menos amenazantes, negando el mensaje que nuestro hijo nos ha transmitido. Al fin y al cabo, para nada responde al estereotipo de persona gay o lesbiana que culturalmente se nos ha transmitido. Desde ahí, nos afanamos en recordar detalles de su actitud y de su comportamiento que contradigan su supuesta homosexualidad, o nos empeñamos en buscarle parejas del otro sexo con las que pueda experimentar la atracción heterosexual. De otra parte, podemos intentar convencerle y convencer-nos de que tan sólo se trata de una fase pasajera; si aún está en la adolescencia, acaso tratemos de persuadirle de que está confundiendo la parte con el todo, que ciertos juegos más “atrevidos” vinculados a la exploración de la propia sexualidad no deben ser malinterpretados como una homosexualidad real (una observación que, pudiendo ser cierta, es utilizada aquí defen-

sivamente por los padres). Le animamos a dejar de lado sus afirmaciones mediante el argumento de que el paso del tiempo y la maduración se encargarán de poner fin a lo que tan sólo es una confusión. En esta misma línea, alimentamos el convencimiento de que será suficiente una charla con un médico, con el orientador del centro escolar, con un sacerdote o con un psicólogo para volver a poner “las cosas en su sitio”.

Cabe también que intentemos negar la realidad de lo comunicado a través de la mera desautorización (“no sabe lo que se dice”) o mediante la desatención y el silencio, confiados en que si no vuelve a hablarse del tema sencillamente dejará de existir. Del mismo modo, se puede creer que bastará el poder de la prohibición o de la amenaza para poner fin a una situación tan perturbadora.

Enfado

Cuando las estrategias anteriores (u otras parecidas) se demuestran baldías y nuestro hijo persiste en la afirmación de su identidad sexual, no es infrecuente que nos adentremos en una etapa de acumulación de enfado. Cuando miremos a nuestro hijo, ya no vemos en él a la persona con la que hemos venido relacionándonos desde que nació: tendemos a focalizarnos tan sólo en su orientación

sexual y le hacemos depositario de todos los estereotipos que al respecto circulan en nuestra sociedad. Podemos sentir que hace imposible nuestra felicidad, que ha introducido un clima irrespirable en nuestro hogar o



que está arruinando nuestras vidas. Nos resulta insoportable que nos pague con esta moneda todo lo que en él hemos invertido. No es extraño, entonces, que se haga patente una mayor dureza en la relación (que, en casos extremos, puede abocar a maltrato verbal, emocional e incluso físico). Puede que nuestra ira no se circunscriba a él, sino que se dirija también hacia quienes creemos que pueden haber desempeñado un papel determinante en su orientación sexual: ese cierto grupo de amigos, aquel familiar o profesor... En cualquier caso, no estamos dis-

puestos a que nuestro bienestar continúe estando a merced de la condición de nuestro hijo, de manera que resolvemos hacer uso de medidas más drásticas, especialmente si partimos de la falsa idea de que la homosexualidad es una “opción” o de que la orientación sexual se halla bajo el control de la persona. Una de las decisiones más desafortunadas y con consecuencias más perniciosas para la futura relación padres/hijo puede consistir en obligar al hijo a someterse a una terapia psicológica que corrija su condición homosexual. A este respecto, los padres deberían tener siempre presente que la homosexualidad no es una enfermedad, algo que deba “curarse”, y que tratar de “reconvertir” la orientación sexual de la persona puede ocasionar graves perjuicios psicológicos (fuera de ser difícilmente justificable desde el punto de vista ético). La ayuda que pueden aportar los profesionales de la psicología no se mueve en esta dirección, sino, en todo caso, en ayudar a la persona o a la familia a superar las dificultades de la revelación de la orientación sexual.

Búsqueda de claves

A lo largo de todo el recorrido efectuado por los padres, una de las cuestiones que con más insistencia asalta su mente es la necesidad de encontrar las “causas” o los factores que pueden haber ocasionado o influido en la homo-

sexualidad del hijo o de la hija. Ya mencionamos antes cómo dirigían su rabia contra las personas que se sospecha que pudieran haber jugado algún papel en ello. No obstante, ahora queremos referirnos al análisis que los padres emprenden respecto a su propia responsabilidad. En este sentido, la aparición de los sentimientos de culpa propios (o de los reproches hacia el cónyuge) no es inusual. De hecho, cualquier cosa que se hizo o que se dejó de hacer puede ser considerada por los progenitores como factor contribuyente a la homosexualidad del hijo: si se ha sido un padre demasiado cercano o demasiado distante, si se protegió en exceso al hijo o se le concedió demasiada autonomía, etc. El caso es que se experimenta una sensación de fracaso como padre y, posiblemente, como persona, una sensación que viene aumentada por la creencia de no haber sabido “detectar a tiempo” hacia dónde iba desarrollándose el hijo. Sería deseable que los padres supieran que, por lo que sabemos hoy, su quehacer como progenitores poco tiene que ver con la orientación sexual de sus hijos.

Junto a los sentimientos de culpa, suelen presen-

tarse también los de vergüenza por ser padre de un hijo homosexual (aquellos de qué dirán) y los de soledad, desde la convicción de que ninguna otra familia ha tenido que atravesar vivencias similares. No es extraño, pues, que el poder contactar con otros padres que también han tenido que tramitar la revelación de su hijo o hija como gay o lesbiana resulte de gran ayuda.

Hacer el duelo

Una vez que se ha aceptado la homosexualidad como definitiva y no modificable, los padres encaran la tarea de asumir la renuncia a las fantasías, las expectativas que se habían formado respecto al hijo heterosexual. Del mismo modo, tendrán que afrontar la pérdida de las imágenes que habían generado en torno a la relación con ese hijo en el futuro, al posible rol de abuelos, etc. Es un proceso vivido con tristeza, una tristeza que puede incrementarse por las preocupaciones referidas al porvenir que le espera al hijo. De nuevo, los subrayados culturales, las ideas prefabricadas, dejan sentir su peso vinculando la homosexualidad con la idea de enfermedades médicas, el hostigamiento social o la

soledad en la vejez. Tan sólo un conocimiento más realista de la homosexualidad puede poner freno a estas inquietudes.

“Una de las decisiones más desafortunadas -y con consecuencias más perniciosas para la futura relación padres/hijo- puede consistir en obligar al hijo a someterse a una terapia psicológica que corrija su condición homosexual”

Admisión / Aceptación

El periplo de los padres puede acabar de formar muy diversa. Algunos simplemente tolerarán la orientación homosexual de su hijo; otros la aceptarán, volviendo a encontrarse con la individualidad del hijo en su conjunto, del que la orientación sexual es tan sólo un aspecto. Aun así, todavía tendrán que dar algunos pasos más, de los que no es el menos importante el manifestar en sociedad que se es padre de un hijo homosexual, un equivalente a la revelación inicial que nos hizo nuestro hijo.



¡Cómpramelo!

Autor: Carlos Ballesteros García.

Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Pontificia Comillas ICADE; Master en Economía Social y Dirección de Entidades sin ánimo de Lucro por la Universidad de Barcelona en colaboración con el M^o. Trabajo y Asuntos Sociales-CIRES. Profesor Propio de la Facultad de CC. EE: y EE. de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Coordinador del Grupo de Investigación El consumidor y su entorno.



“A la hora de comprar algo plantearse entre todos preguntas del tipo ¿Lo necesitamos realmente?, ¿Para qué es imprescindible?”

¿Te suenan estas situaciones?

■ Sábado por la tarde cualquiera en el hipermercado. Como tantas otras familias habéis decidido hacer la compra semanal. El hipermercado es un agobio de madres y padres con niños, carritos de la compra, la lista que no aparece, los productos una vez mas cambiados de sitio, la música.... y los niños a todas horas diciendo Papi quiero esto, Mami quiero lo otro ¡Cómpramelo!

■ Llegas a casa y tu hijo te dice que quiere que le compres esas zapatillas deportivas tan especiales de una conocidísima marca porque todos las tienen. Soy el único de la clase que no las lleva.

■ Entrás en la panadería, como todas las mañanas, cargada de bolsas de la compra y tu hija encaprichada con las chuches ¡quiero!, ¡quiero!, ¡quiero!, ¡Cómpramelo! y llora y patalea y te dice que ya no te quiere porque no le has dado las gominolas, o el bollo, o la chocolatina.

■ Páginas y páginas de un catálogo lleno de juguetes antes de Navidad y tus hijos, con los ojos como platos, sólo saben decir Me lo pido. Todo.

¡Cómprame! ¡Me lo pido! son sin duda de las frases más repetidas por un niño cuando, a determinadas edades, empieza a darse cuenta de que la sociedad en la que vivimos es una sociedad en la que es muy fácil obtener cualquier deseo, cualquier

objeto, cualquier capricho, pues sólo es necesario cambiarlo por unos cuantos objetos de metal. En su proceso de ir descubriendo la naturaleza que le rodea y el entorno en el que vive, el niño conoce el mundo a menudo tan sólo a través de lo que consume. Y eso lo saben también las empresas. Las pasadas navidades, sin ir más lejos, una empresa de juguetes acompañaba sus folletos de una colección de pegatinas en las que se podían leer esas palabras mágicas: ¡Me lo pido! El folleto sugería colocar los infinitos adhesivos en cada uno de los regalos que se anunciaban. Un estudio elaborado por el Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas de la Universidad de Valencia califica a los niños españoles como “consumistas, mimados y consentidos”. Es frecuente observar como, por ejemplo, la compra de juguetes trate de compensar el escaso tiempo que se puede dedicar a los hijos o la respuesta a frases del tipo “Mis hijos tendrán lo que yo no tuve” Consumir y comprar, en sí mismo, no es nada malo ni perverso y es necesario para desarrollarse y sobrevivir en esta sociedad en la que estamos. Sin embargo el consumo acelerado o la tiranía que ejercen algunos niños sobre sus padres a la hora de realizar las compras sí son situaciones difíciles, muy difíciles a veces, que hay que gobernar adecuadamente. Estas páginas pretenden dar algunas pistas y servir de ayuda para lidiar con éxito estas situaciones.

En los últimos años los niños han pasado de ser consumidores potenciales a ser consumidores hechos y derechos, con gran influencia y poder no sólo en las compras que les afectan sino en otras muchas decisiones de consumo que son tomadas en las familias. Un estudio realizado en los años 90 en Francia planteó a los niños que, en un minuto y medio, citarían espontáneamente marcas para 10 productos de la cesta de la compra corriente, no dirigidos a ellos (mermelada, agua mineral, pastillas de jabón, biscotes, etc.). El 44% de los niños menores de 7 años y el 70% de los de 10 fueron capaces de asociar correctamente marcas con productos.

“Es importante hacer ver al niño que el dinero no es ilimitado, que se puede agotar y acabar sino se dispone bien de él”

Los menores son reclamo para el consumo de otros menores y de todos nosotros. Cada vez es más frecuente que aparezca un niño que quiere a su papá únicamente por comprar ese coche, o ver anuncios que nos cuentan que para que el hijo vaya cómodo y seguro es imprescindible un determinado modelo de coche. Los niños sirven para vender de todo, desde yogures hasta compañías de aviación u ofertas públicas de adquisición de acciones. el consumo acompaña a toda la vida.

Los expertos distinguen entre varios mercados que es interesante identificar para cada situación y para cada niño y así poder actuar con mayor exactitud en cada caso.

El mercado infantil. Algunas cifras para la reflexión

Algunos estudios cifran en 3.500 millones de € el dinero gastado en los niños directamente, en España, en 2003, lo que supone alrededor de 8.000 € año/hijo.

Los niños influyen en cerca de un 43% de las decisiones de compra que se toman en una casa.

A la semana se venden 500.000 muñecas Barbie en el mundo.

En España existen 1.130 marcas de juguetes y 157 de helados.

Los niños españoles gastan una media de 420 € al año en ropa.

El 73% de la población menor de 13 años en España tiene una videoconsola Nintendo ha vendido 1.600.000 unidades en España de Game Boy.

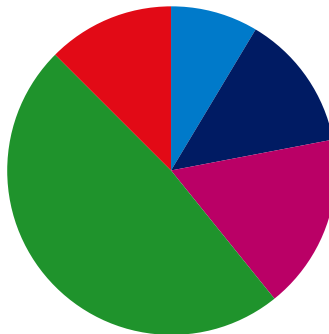
Un 20% de los niños en todo el mundo entre 8 y 14 años tienen teléfono móvil.
Un 30% de los adolescentes manda más de 4 sms al día.

Toys 'R' Us, recibió 30 millones de visitantes en sus primeros siete años de vida en España.

A) El mercado directo

En el cual el niño gestiona su propio dinero de bolsillo (la paga) y toma decisiones sobre la compra de productos de pequeña cuantía con total autonomía: Helados, chuches, chocolate, etc. (ver gráfico) son los principales productos que se compran "por impulso", sin apenas reflexión. Son sólo caprichos.

MIX DE LA COMPRA POR IMPULSO
(Taylor Nelson Sofres.
% Gasto total anual 2001)



- 48,5% BEBIDAS
aguas, refrescos.
- 12,5% CHUCHES
caramelos, chicles, golosinas.
- 8,4% CHOCOLATE
chocolatinas, bombones.
- 13,4% HELADOS
- 17,2% PICAR
bollería dulce, patatas, snacks.

Este dinero de bolsillo ha aumentado cada vez más.¹ Según algunas fuentes un 54% de los niños españoles reconocen recibir una paga mientras que un 45% recibe el dinero cuando lo pide. Sólo un 19% ahorra parte de sus ingresos.

Algunas pistas para actuar

■ Enseñar a administrar y repartir el dinero a lo largo del tiempo. La paga semanal puede ir, a medida que va creciendo el niño, convirtiéndose en quincenal,

mensual... haciendo, eso sí, hincapié en que debe ser repartida a lo largo del tiempo y no gastada inmediatamente. Es importante hacer ver al niño que el dinero no es ilimitado, que se puede agotar y acabar sino se dispone bien de él.

■ Trabajar sobre lo que un niño necesita, sobre cuáles son sus necesidades y cuáles son sus caprichos. Jugar a preguntarse ¿por qué es necesario? y ¿para qué voy a utilizarlo? Dibujar cuatro o cinco cosas sin las que podrías vivir y serías igual de feliz. Sustituir objetos comprados por objetos fabricados por sus propias manos.

■ Educar en hábitos saludables de alimentación. Sin llegar a prohibir determinadas compras sí es importante no hacer costumbre alimenticia de las chucherías, los helados, los chocolates, los refrescos. Hacer ver que ese tipo de productos son algo especial, extraordinario, que no se pueden comer a menudo porque son malos para la salud.

■ Fomentar el gasto en cosas importantes para el niño, y no en meros caprichos impulsivos. Enseñar a desear las cosas, a soñarlas, y a ahorrar para conseguir lo que se desea. Regalar una hucha (pequeña). Los tiempos de este deseo-ahorro deberían estar en todo momento adecuado a la edad del niño, para no cansar ni aburrir con excesivos plazos inalcanzables. No olvidemos que para un niño lo importante es lo inmediato. Jugar con el niño

a buscar información sobre el producto deseado.

■ Hacer consciente al niño de lo que cuesta ganar el dinero, pero sin que suponga el pago de un salario por un trabajo. Recompensar y completar con dinero extra algunos recados o tareas. ¡Ojo! Hay tareas en el seno de la familia que deben hacerse por el mero hecho de ser y participar en la convivencia familiar (hacerse la cama, poner o quitar la mesa), pero otros como el lavado del coche o bajar a por el periódico, sí podrían ser motivo de una remuneración adicional que en todo caso debe mantener (y contárselo así a los niños) ese carácter de extraordinario.

“Enseñar a desear las cosas, a soñarlas, y a ahorrar para conseguir lo que se desea”

B) El mercado de influencia

Desde los 24 meses aproximadamente los niños empiezan a manifestar a sus padres sus preferencias con respecto no sólo de los productos que directamente les atraen, sino de otros muchos. Muchos padres reconocen que siempre que se puede intentan adecuar sus compras a lo que los hijos prefieren: cuando los padres no tienen una preferencia sobre una marca determinada, la opinión del niño es determinante en la compra del producto. Mientras que al principio (entre los 2 y los 5 años)



su influencia es tan sólo estar ahí, a medida que va creciendo el niño cobra cada vez más importancia su opinión, que en determinados productos (tecnología, por ejemplo) o en decisiones sobre marcas llega a ser imprescindible. Estas peticiones de los niños pueden ser de tres tipos: peticiones directas en casa; peticiones directas en la tienda, cuando acompañan a los padres a la compra; y peticiones pasivas (quizás las más difíciles de detectar) pues no son exigencias por sí mismas. Los padres tienden a comprar aquello que creen que le gustará al niño.

La evolución en las decisiones de consumo (Le Bigot, 1980)

- De 0 a 6 años productos individuales que les afectan directamente.

Peticiones de juguetes, de ropa, de libros.

Entre los 4 y los 6 sus gustos ya están bien definidos.

- De 7 a 11 productos familiares.

Rutinarios al principio.

Grandes compras de la familia (coche, vacaciones).

- A partir de los 12 se convierten en especialistas en algunos campos (informática, motor).

A partir de los 10 u 11 años se vuelve al producto individual (ropa) pero bajo las influencias de los grupos de amigos, compañeros de colegio.

Algunas pistas para actuar

- Dejar claro cuales son los papeles que cada miembro de la familia debe jugar y, obviamente, jugarlos. Exponer con claridad que los decisores últimos son los padres, aún cuando la opinión de los hijos se vaya a tener en cuenta. Consecuentemente, tomar de forma activa las decisiones sin dejarse llevar por el aburrimiento o las

expertas opiniones de los hijos. Sin embargo es importante hacerle ver al niño que ha tomado parte en el proceso (según sus capacidades, edad...).

■ Trabajar sobre las decisiones de consumo, recordando aquello del busque, compare y si encuentra algo mejor... Fomentar que el niño no se quede con lo primero que vea sino ayudarle a que sea capaz de buscar información, de compararla y de elegir. Y muy importante aquí, que sea capaz de reconocer que se puede equivocar al escoger y aprender también de ese proceso.

■ Una idea interesante es que cuando los niños son pequeños se debería tratar de hacer la compra en tiendas pequeñas, de barrio, sin demasiada oferta. El impacto visual que sobre un niño tiene el acudir a un gran hipermercado donde reina la abundancia, donde hay millones de posibilidades de elegir, donde todo esta al alcance de sus manos sin esfuerzo, es contraproducente a la hora de educar en el consumo y en la capacidad de elección.

■ Educar en la necesidad, tanto del niño como de la familia. A la hora de comprar algo plantearse entre todas las preguntas del tipo ¿Lo necesitamos realmente?, ¿Para qué es imprescindible?, ¿Cuántos de estos o parecidos tenemos ya?, ¿Cuántas veces lo vamos a usar?, ¿Cuánto va a durar?, ¿Podríamos pedirselo prestado a un amigo o a un familiar?, ¿Vamos a

poder mantenerlo/limpiarlo/repararlo nosotros mismos?, ¿Tenemos ganas de hacerlo?, ¿Hemos investigado para conseguir mejor calidad y menor precio?, ¿Cómo nos vamos a deshacer de él una vez que haya terminado de usarlo?, Las materias primas que se usaron: ¿son renovables?, ¿Sabemos en que país y bajo qué condiciones laborales se ha fabricado?, ¿Está hecho de materiales reciclables?, ¿Hay algo que ya poseamos que pueda reemplazarlo?.

■ Desenmascarar (mediante juegos) los trucos publicitarios y de los fabricantes² para vender más. Comentar con el niño si lo importante a la hora de comprar es el producto o lo que se regala con él (el yogur o los cromos). Cuando los niños son pequeños y todavía no son capaces de diferenciar entre lo que son programas y lo que son anuncios es muy conveniente que vean programas grabados a los que se le ha quitado la publicidad, dado que no tienen las habilidades necesarias para distinguir los trucos publicitarios.

C) El mercado a futuro

Según el cual los productos consumidos por los niños hoy serán sus favoritos cuando alcancen la edad adulta, estableciendo vínculos afectivos, emocionales, nostálgicos. Está demostrado que la apertura de una cuenta bancaria infantil en una determinada entidad supone, casi con certeza, que ese niño no cambia-

rá de banco cuando sea adulto.

“Fomentar que el niño no se quede con lo primero que vea sino ayudarle a que sea capaz de buscar información, de compararla y de elegir”

Algunas pistas para actuar

■ En este último caso las “pistas para actuar”, son necesariamente más abstractas, menos concretas, pues se trata de una apuesta a medio y largo plazo. Las familias deberían hacer esfuerzos por educar consumidores conscientes y responsables y para ello se proponen como claves:

■ Educar en la crítica, al dotar al niño de instrumentos que le permitan mirar la realidad con ojos críticos, preguntando por qué esta pasando lo que pasa. Por qué unos tienen tanto y otros tan poco. Por qué hay productos muy atractivos que luego ensucian el planeta cuando nos deshacemos de ellos. Ver juntos y comentar luego películas documentales como “La Isla de las flores”³, por ejemplo serían adecuados para esta toma de conciencia, a partir más o menos de los 12-15 años. Educar en la austeridad enseñando y transmitiendo habilidades y actitudes para ser unos consumidores ecológicos, conscientes y responsables. Reducir, reciclar, reutilizar, separar las basuras, buscar productos duraderos que no supongan el “usar y tirar”.

■ Educar en la libertad, tratando de hacer plantearse al niño si consume o le consumen. ¿Quién toma las decisiones sobre lo que lleva puesto? ¿Es mejor persona por llevar una marca que todos llevan? Hacerle ver que el afecto y la aceptación de sus compañeros dependen de su forma de ser, de cómo se comporta con ellos, y no del uso del teléfono móvil, de la ropa que lleve o de la marca de zapatillas que calce.

Algunas consideraciones finales a tener muy en cuenta

■ Las pistas y claves aquí recogidas son tan sólo eso, pistas, pero no recetas. Cada familia, cada niño, cada padre y cada madre son distintos y cada situación requiere una adaptación y una solución.

■ Tampoco pretenden ser reglas de obligado cumplimiento. La flexibilidad es fundamental.

■ Ojo con los chantajes emocionales. No hay que entrar en el juego de si no me compras esto ya no te quiero. Hay que hacer ver al niño que el cariño y el amor que se le tiene es independiente de la compra o no de un producto.

■ Tampoco se debería entrar en el juego de los premios materiales en aquellos casos en los que el cumplimiento de la tarea es necesario. Al menos no debería ser visto por el niño como una relación causa-efecto. No parece conveniente recompensar comprando algo que el niño quiere si se come todo, o si hace la cama, o si recoge la mesa, o si estudia. Esto no quita que bajo determinadas circunstancias y ante conductas de carácter general (el final de un buen curso, por ejemplo) sí se pueda recompensar el esfuerzo.

■ No prometas lo que no puedas o no quieras luego llevar

a cabo, pero si te comprometes a ello, no tienes más remedio que cumplirlo.

■ El niño tiene, entre otros ejemplos, a sus padres. Esto es importante tenerlo en cuenta en un doble sentido.

Para contrarrestar y compensar las influencias de otros modelos como la televisión o la publicidad.

Para tratar de ser lo más coherente posible frente a ellos. De nada serviría hacerles ver que no se puede uno dar todos los caprichos que quiere si luego el propio padre mete en el carrito de la compra un montón de productos de compra por impulso.



¹ Es difícil encontrar datos numéricos sobre cuanto supone en media, pero sí se sabe que, según la revista "M&M Europe" (Julio 2003), actualmente los niños tienen más paga semanal debido entre otras razones a la culpabilidad de los padres que pasan cada vez menos tiempo con ellos, las separaciones (doble paga), el mayor nivel económico de los padres y el descenso del número de hijos por familia.

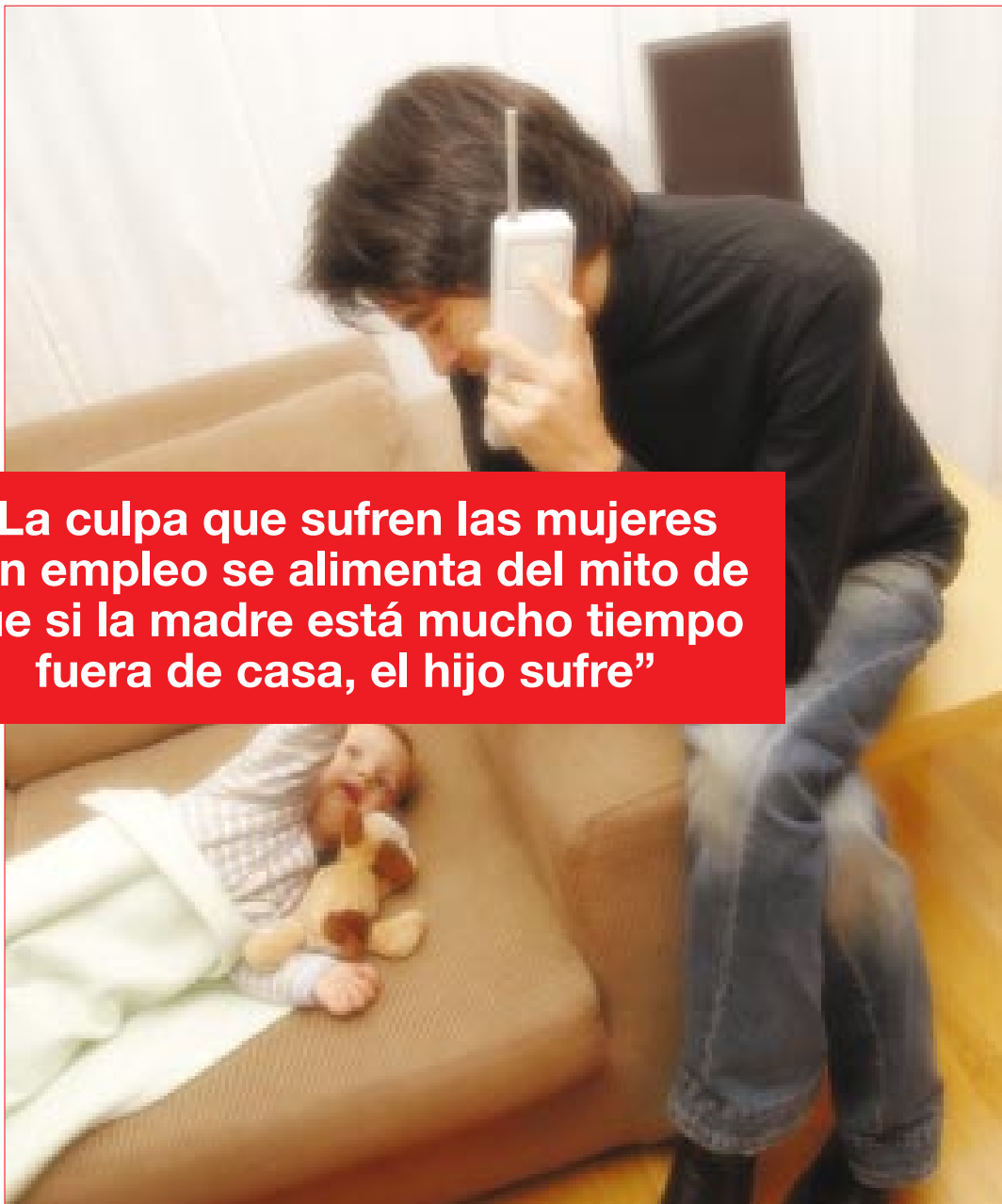
² Por motivos de espacio no se puede desarrollar demasiado en esta guía cómo ver de forma crítica la publicidad. Sin embargo existe un maravilloso material editado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción titulado Tú, ¿qué piensas? (Edición revisada) Madrid, FAD, 2002. Se trata de una carpeta con 7 dossiers y guía didáctica en la cual hay uno titulado Publicidad y moda que trata sobre las características de la denominada sociedad del consumo, el mercado de la publicidad, los mecanismos de influencia de la misma, las consecuencias sociales del consumo y las funciones de la moda.

³ Se puede conseguir en el ECOE c/ Javier de Miguel, 92-1, local 28018 Madrid www.eurosur.org/ECOE.

Tiene fiebre y tengo que ir a trabajar.

Autor: Alicia Moreno Fernández.

Doctora en Psicología. Especialista en Terapia Familiar por la Universidad de Seton Hall (New Jersey, USA) y el Kantor Family Institute (Boston, USA) Directora del Master/ Especialista en Terapia Familiar y de Pareja del Instituto de Postgrado y Formación Continua, en la Universidad Pontificia Comillas. Psicoterapeuta individual, de pareja y familia.



“La culpa que sufren las mujeres con empleo se alimenta del mito de que si la madre está mucho tiempo fuera de casa, el hijo sufre”

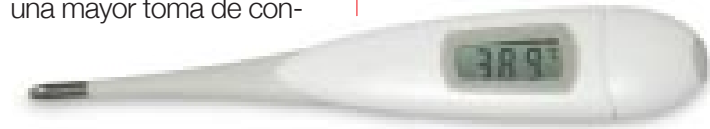
La vida cotidiana de las familias con padres y madres que trabajan fuera de casa es un complicado rompecabezas de horarios, actividades y tareas, cuyo delicado equilibrio se puede romper, por ejemplo, cuando se da una situación crítica como el hecho de que uno de los hijos esté enfermo. Es un momento de crisis, en el que, en medio seguramente de prisas y exigencias contrapuestas, y sintiendo una cierta preocupación y ansiedad por la salud y el bienestar del hijo, hay que tomar decisiones rápidamente, para hacerse cargo en ese día o días de su cuidado. Pero, además, es una oportunidad para caer en la cuenta y quizá revisar las actitudes y creencias sobre las que actuamos y sobre las que a veces no somos muy conscientes. Mi propósito con esta pequeña reflexión no es tanto dar soluciones o respuestas, como generar preguntas que abran nuevas posibilidades. A veces, como en este caso del conflicto entre la vida familiar y laboral, los problemas son difíciles de resolver precisamente porque están planteados como dilemas imposibles. Y la solución pasa, paradójicamente, por cambiar el problema.

¿De quién es el problema?

Imaginémonos que se trata de una familia compuesta por la madre, el padre y un hijo. Al leer el título, ¿en quién pensamos?. Seguramente, en la madre. Estamos demasiado acostumbrados a que el dilema entre el trabajo remunerado y el

cuidado de los hijos se plantee como resultado de las decisiones de las mujeres de si trabajar o de cuánto trabajar fuera de casa, más que como resultado de una toma de decisiones (o de una falta de toma de decisiones) de ambos miembros de la pareja. Es cierto que ha habido en las últimas décadas grandes avances sociales en la igualdad entre hombres y mujeres, y una mayor toma de con-

na persona de confianza para que se haga cargo, si puede dejar al niño solo en casa, etc. Si uno de los padres tiene que acomodar, en la situación de crisis, o a largo plazo, su horario o dedicación al trabajo, ambos cónyuges evalúan automáticamente el trabajo de la madre, mientras que el trabajo del padre raramente se llega a cuestionar.



ciencia de la importancia del rol de padre. Sin embargo, la imagen o estereotipo del padre como el único o principal sostén económico de la familia y de la madre como la que posee “instinto” más desarrollado de protección y cuidado de los hijos, sigue presente en algún rincón de nuestras cabezas y de nuestros corazones mucho más de lo que a veces sospechamos.

¿Cuáles son algunas de esas creencias que asumimos automáticamente, y que guían nuestras acciones?

Asumimos que si hay un problema o necesidad especial, como la inesperada enfermedad, por leve que sea, de un hijo, es la madre primordialmente la encargada de reorganizar la intendencia doméstica: decidir si el niño va o no al colegio, si hay que llevarlo al médico, y quién le lleva, si ella tiene que faltar al trabajo, si puede llamar a alguien (abuelos, canguero, asistente, o algu-

“Asumimos que si hay un problema o necesidad especial, como la inesperada enfermedad, por leve que sea, de un hijo, es la madre primordialmente la encargada de reorganizar la intendencia doméstica”

Asumimos que la crianza de los hijos y el cuidado de la casa son, de manera “natural”, más asunto de la madre que del padre. El mito del “instinto maternal”, y el ideal de la “buena madre” forman parte de una tradición cultural y social a la que es difícil sustraerse. Las mujeres, y con cierta frecuencia también los hombres, dicen que quieren compartir la crianza. Sin embargo, a ambos les resulta muy difícil cuestionar el rol de las mujeres como cuidadoras principales y “expertas” en los hijos, y conseguir que los hombres reclamen y ejerzan activamente un papel protagonista, y no

secundario, en la crianza de los hijos, sin que ambos tengan inquietud o temor cuando es el padre solo (sin la supervisión o presencia de la madre) el que se hace cargo de los hijos, sobre todo si son pequeños.

Asumimos que el padre trabaja para la familia, mientras que la madre trabaja para sí misma. El trabajo de él se ve como necesario, como parte de su rol de padre, una contribución al bienestar de toda la familia. Por otro lado, el trabajo de la madre es percibido como opcional, secundario al del marido, y como el resultado de una elección (¿egoísta?) de la madre, que puede ir en detrimento del bienestar de los hijos.

“En estas situaciones de conflicto entre el trabajo y los hijos, se asume que son las mujeres (y no la pareja) quienes tienen el problema, y quienes cargan con la culpa, tanto si dejan al hijo para ir a trabajar, como si dejan de trabajar para cuidar al hijo”

En estas situaciones de conflicto entre el trabajo y los hijos, se asume que son las mujeres (y no la pareja) quienes tienen el problema, y quienes cargan con la culpa, tanto si dejan al hijo para ir a trabajar, como si dejan de trabajar para cuidar al hijo. Y si no quieren renunciar a ninguna de

las dos cosas, acaban sometidas al ideal de la “super-woman”, que quiere hacerlo todo bien, en casa y en el trabajo, y que con frecuencia acaba agotada, frustrada y deprimida. La culpa que sufren las mujeres con empleo se alimenta del mito de que si la madre está mucho tiempo fuera de casa, el hijo sufre. Pero, ¿qué pasa con la ausencia del padre? Si los hijos están solos y desatendidos, es responsabilidad de ambos padres (y no sólo la madre) revisar sus prioridades y valores, sus horarios y su disponibilidad, para evitar que los hijos salgan perjudicados.

El camino hacia la solución comienza por plantear el problema de manera diferente: “Tiene fiebre y TENEMOS que ir a trabajar”, en lugar de “Tiene fiebre y TENGO que ir a trabajar”.

¿Cuáles son las alternativas?

- Plantear el dilema trabajo/familia como una cuestión de la pareja, y no de la mujer.

En vuestra pareja, ¿se dedica más la madre a la casa y los hijos, y el padre a su trabajo? En términos muy concretos, de implicación práctica y emocional, ¿qué grado de compromiso tiene cada uno con su trabajo, y con la familia? En momentos de crisis, como cuando un hijo está enfermo, ¿quién asume la responsabilidad (y la ansiedad) de buscar una solución? ¿Creéis que funciona bien, para

todos, esta distribución de roles? ¿Se respetan y atienden adecuadamente las necesidades de todos los miembros de la familia? ¿Qué costes conllevan, para vosotros y para vuestros hijos, los roles más tradicionales, y qué riesgos conlleva cambiar esos roles? ¿Cómo os sentiríais si estuviérais en el lugar de vuestro cónyuge? ¿Os atreveríais a probarlo?.

■ Ir más allá de la pareja.

¿Por qué no atrevernos a cuestionar la rigidez o falta de humanización de los puestos de trabajo? Los riesgos están claros: a la hora de pedir mayor flexibilidad en el trabajo, para acomodar las necesidades de cuidado de los hijos, las mujeres temen ser tachadas de poco profesionales, poco comprometidas con sus empleos, o dificultar sus ya de por sí complicados avances. Los hombres, si llegan a plantárselo, deben enfrentar probablemente las miradas de extrañeza o descalificación de sus compañeros o superiores, y la inseguridad de ser los pioneros en cuestionar sus roles tradicionales. Sin embargo, todos tenemos nuestra parte de responsabilidad a la hora de asumir o cuestionar las estructuras sociales, laborales o políticas que actúan como si los hijos son un asunto privado de las mujeres.



Recuerda

■ Decimos que los hijos son igualmente del padre y de la madre, pero actuamos automáticamente,

sobre todo en situaciones de crisis, como si la principal responsable es la madre.

■ La solución a los conflictos entre la vida laboral y familiar no es que las mujeres tengan que elegir (y renunciar), o que intenten abarcarlo todo.

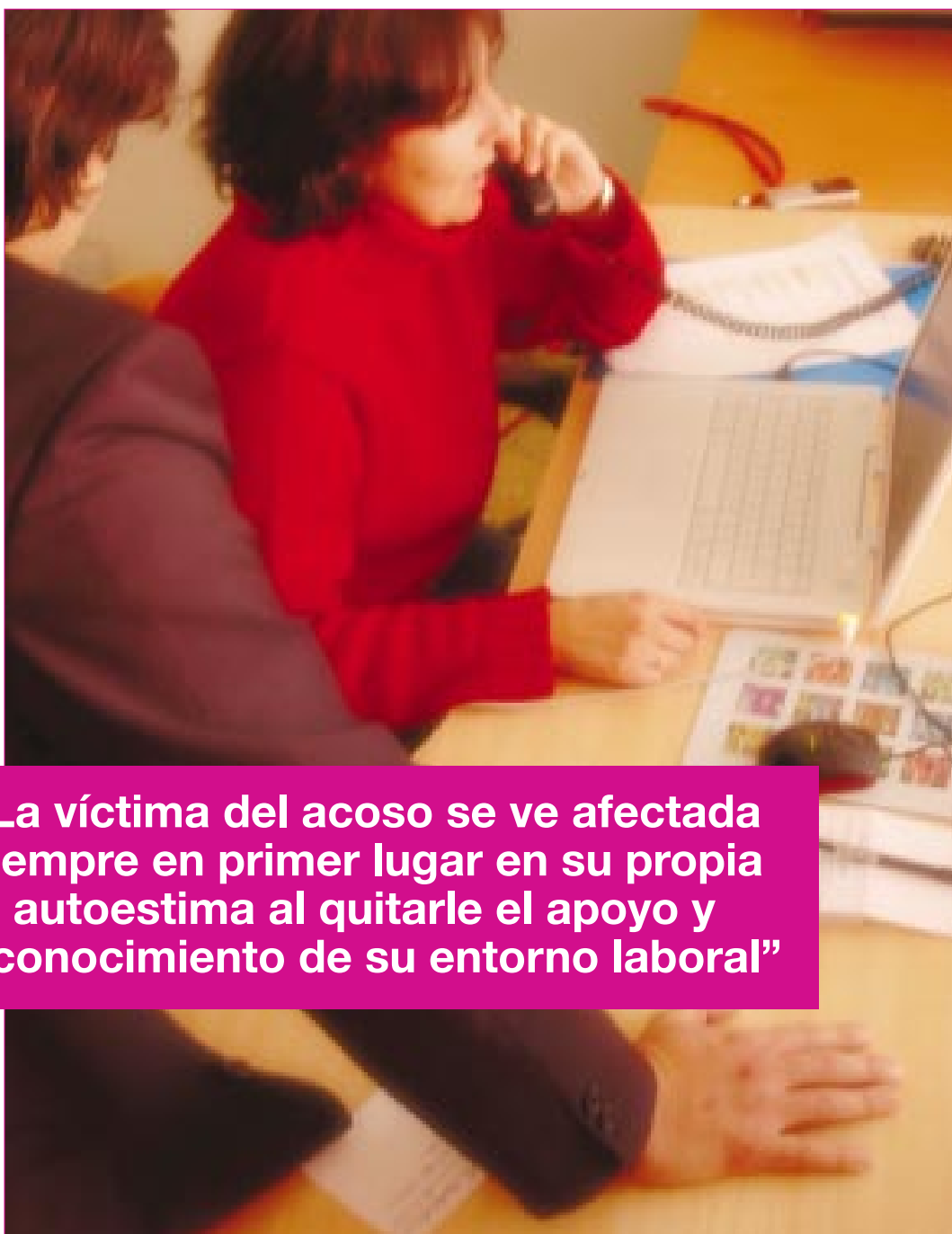
■ La solución pasa por una revisión de la relación de pareja y de los roles de ambos cónyuges, para formar entre ambos un equipo de apoyo mutuo y cargas compartidas.



Me acosan en el trabajo.

Autor: Ángel Márquez de Lara.

Psicólogo por la Universidad Complutense. Especialista en Psicología Clínica por la Escuela de Psicología y Psicotecnia UCM. Master Universitario en Recursos Humanos por ICADE. Psicoterapeuta familiar y responsable de la unidad de desarrollo de la inteligencia emocional en Psicomed.



“La víctima del acoso se ve afectada siempre en primer lugar en su propia autoestima al quitarle el apoyo y reconocimiento de su entorno laboral”

El lugar donde se trabaja, donde trabajan los miembros de la familia, es un espacio que queramos o no, para bien o para mal, afecta directamente a la propia familia.

Es más, en buena medida el escenario de trabajo es como una prolongación de la familia, en el sentido de que junto a los amigos cercanos, representa el plano de interacción social más inmediato fuera de la propia unidad familiar. Esa inmediatez de interacción social de forma continuada es su fuerza de penetración en el seno de la familia.

Uno de los factores del mundo del trabajo, por no decir el factor, que tiene una mayor influencia negativa afectando gravemente a la familia cuando se produce, es lo que se conoce por:

MOBBING O ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO.

¿Qué es el mobbing?

■ “Es un comportamiento negativo entre compañeros o entre superiores e inferiores jerárquicos, a causa del cual, el afectado/a es objeto de acoso y ataques sistemáticos durante mucho tiempo, de modo directo o indirecto, por parte de una o más personas, con el objetivo y/o el efecto de hacerle el vacío”.

¿Qué objetivo persigue el mobbing?

■ Obtener la salida del trabajador de la organización, utilizando para ello,

cualquier procedimiento ilegal o enmascarado en una aparente legalidad y siempre incidiendo directamente en la autoestima y la dignidad del trabajador. Se trata de anular al máximo a la víctima, para conseguir que a la larga abandone la empresa, incluso utilizando rumores acerca de su vida privada.

No debemos confundir mobbing con

■ Estrés.

El estrés es normalmente un factor de desajuste entre las funciones del puesto de trabajo y las demandas de la organización, el estrés acompaña a la víctima pero no es el mobbing.

■ Acoso sexual en el trabajo.

Ciñe su propósito en el intento de obtener favores de la víctima en la esfera estrictamente sexual.

■ Burnout.

Hace referencia al estado de “desgaste psicológico” en el que por ejemplo se encuentran personas que llevan trabajando años de forma continuada con enfermos terminales...

¿Cuál es el mecanismo para destruir psicológicamente a la víctima?

La víctima del acoso se ve afectada siempre en primer lugar en su propia



autoestima al quitarle el apoyo y reconocimiento de su entorno laboral, (ése es su mecanismo básico), se le daña en su propia confianza personal y profesional, hasta conseguir que empiece a dudar de su propia valía y actúe negativamente sobre sus propias capacidades personales y profesionales, se le va introduciendo en un callejón sin salida al eliminarle sus apoyos básicos psico-socio-afectivos y sus anclajes de confianza.

¿Quiénes intervienen en el mobbing?

■ El acosador. Normalmente está posicionado, respecto al hostigado, en un espacio de fuerza formal, es decir, en el organigrama de la organización. Suele ser el jefe directo o en cualquier caso, cercano y con influencia funcional. También se dan casos de hostigamiento por los propios compañeros del mismo nivel e incluso de colaboradores que hostigan a sus jefes, aunque esto último no es tan frecuente.

Se percibe no tan brillante como el acosado al que envidia y vivencia el que este pueda desenmascarar unas deficiencias que hábilmente ha logrado camuflar, siente y percibe a la víctima como una amenaza continua para su posicionamiento dentro de la organización. En definitiva, hablamos de una personalidad psicopática, insertada en el mundo laboral, sin valores éticos pero con poder.

■ **Acciones habituales utilizadas por el acosador (Recopiladas de los investigadores Carmen Knorz y Dieter Sep).**

Se prohíbe a la víctima charlar con los compañeros.

No se le da respuesta a las preguntas verbales o escritas.

Se instiga a los compañeros en su contra.

Se le habla de modo hostil y grosero.

Se le provoca con el fin de inducirle a reaccionar de forma descontrolada.

Se hacen continuamente comentarios maliciosos respecto a él/ella.

Sus propuestas son rechazadas por principio.

Se le ridiculiza por su aspecto físico.

Se le quita toda posibilidad de actividad e influencia.

Se le dan informaciones erróneas.

Se le asignan tareas para las que siempre tiene que depender de alguien.

Es controlado y vigilado de forma casi militar.

Su trabajo es manipulado para dañarle (se le borran archivos de su ordenador).

Se abre su correspondencia y/o correo electrónico.

Si pide días por enfermedad, encuentra mil dificultades o recibe amenazas.

■ **La víctima.** Suelen ser personas especialmente competentes en su trabajo, brillantes en muchos casos y que destacan por su profesionalidad y características personales, de ahí que el acosador lo perciba como un elemento “desestabilizador” para su estatus profesional.

PROBLEMAS DE SALUD QUE SUELEN PRESENTAR LAS VÍCTIMAS DE MOBBING:

(Fuente: Informe Cisneros sobre 207 casos de mobbing. Universidad de Alcalá).

Dolores de espalda.

Dolores musculares / articulares.

Irritabilidad.

Bajo estado de ánimo.

Depresividad.

Dolores de cabeza.

Dolores en la nuca.

Dificultad para dormirse.

Sueño ligero, interrumpido.

Despertar temprano.

Dificultades de concentración.

Apatía, falta de iniciativa.

Sentimiento de inseguridad.

Llanto, ganas de llorar.

Agresividad.

Problemas de memoria.

Debilidad general.

Falta de apetito.

Sensibilidad a los retrasos.

Debilidad en las piernas.

Dolores de estómago.

Fatiga crónica.

Palpitaciones / taquicardia.

Irritación de la garganta.

Pesadillas.

Sequedad en la boca.

Sofocos.

Diarrea.

Aislamiento, retirada social.

Mareos.

Jadeos/dificultad respiratoria.

Hipotensión.

Vértigo, pérdida del equilibrio.

Temblores.

Dolores en el pecho.

Hipertensión.

Otros.

Vómitos.

Fiebre moderada.

Ideas suicidas.

Desvanecimientos /
desmayos.

■ **Los compañeros.** Su papel es también importante en todo el desarrollo del problema, acompañan al agresor, son en cierta medida “los silenciosos cómplices del verdugo, “algunos de ellos, también se sienten amenazados por la capacidad de trabajo y/o brillantez de la víctima y en cualquier caso ceden al chantaje que les hace el agresor principal (normalmente su jefe): “o conmigo o contra mí”.

Soluciones

No debemos reprocharnos: “Tuve que reaccionar en los primeros momentos” “no le paré los pies cuando tuve que hacerlo”.

■ La solución ha de pasar por el autoconocimiento, por la toma de conciencia que permita el despliegue de estrategias de afrontamiento, siendo imprescindible abordar urgentemente la reconstrucción de la autoestima, factores todos ellos que pueden ser adecuadamente tratados por profesionales de la psicología. El desarrollo de nuestra inteligencia emocional; el conocimiento y manejo eficaz de nuestras propias

emociones nos serán de una gran ayuda.

■ Acudir a los departamentos de recursos humanos de las empresas, describiendo la situación y demandando su intervención, estos están cada vez más sensibilizados con el tema.

■ Denunciarlo ante la jurisdicción laboral, ya que el mobbing se reconoce como una actuación ilícita, habiendo ya sentencias favorables. Siendo eso sí, imprescindible aportar las pruebas necesarias. (Compañeros, informes psicológicos...).

■ Pero es en el primer plano de proximidad; aquél en el que se configuran y cimientan los valores básicos que nos orientan y dan sentido a nuestras vidas: LA FAMILIA, LA COMUNIDAD TERAPÉUTICA POR EXCELENCIA y en ella el acompañamiento de la pareja, el compañero más próximo y prójimo, aquél capaz de experimentar el valor del otro a través del amor e inducirlo al reencuentro con su sentido vital, es donde tenemos la mejor solución en este viaje de recuperación de nuestro sentimiento de la utilidad social y de la autoestima perdida.

Permítanme que le cuente algo sobre las Ranas

Si cogemos una rana y la lanzamos a una olla hirviendo, la respuesta de su organismo es inmediata, pega un salto y salva su vida al salir de la olla como alma que lleva el diablo. Si a esa misma

rana la introducimos en una olla de agua fría y la ponemos a fuego lento y continuado, de tal manera que la subida en grados del agua, sea sin saltos que rompan su continuidad, la rana se atonta, se adormece, se le bloquean sus mecanismos de defensa y muere bien cocida al no dar respuesta al muy eficaz rendimiento sostenido de la agresión.”

Con ello queremos dejar claro que cuanto antes se reaccione ante una situación de mobbing mejor, el sufrirlo en silencio siempre empeora las cosas y van mermando día a día nuestros mecanismos de defensa. Reaccionar y compartir nuestra situación y sentimientos desde el primer momento acelerará las soluciones y desde luego supondrá un menor deterioro y sufrimiento tanto para las víctimas como para sus familias.



“El acosador siente y percibe a la víctima como una amenaza continua para su posicionamiento dentro de la organización”

Tenemos un niño “diferente” en casa.

Autor: José Antonio Luengo Latorre.

Psicólogo.

Secretario General de la Oficina del Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.



“En primer lugar, es muy importante saber que las cosas van a reequilibrarse”

“El nacimiento de un niño diferente supone uno de los impactos más dolorosos y resquebrajantes que puede vivir un ser humano y, consecuentemente, una familia”

El nacimiento de un niño “diferente” supone uno de los impactos más dolorosos y “resquebrajantes” que puede vivir un ser humano y, consecuentemente, una familia. Hablamos de una perturbación de naturaleza muy compleja que afecta de manera notoria a todos los que rodean al niño: a cada uno de sus padres, a los hermanos (si los hay), a los abuelos y al resto de la familia, sin olvidar a los amigos íntimos con los que la familia se relaciona de manera ordinaria y cotidiana.

Vamos a tener un hijo: lo que se piensa y se siente normalmente

El nacimiento, y llegada al hogar, de un niño diferente, esto es, afectado por algún tipo de alteración del desarrollo, o con riesgo de padecerla en un futuro a corto plazo, representa enfrentarse a un buen número de emociones difícilmente “encajables” en el contexto en que se desarrollan los acontecimientos que rodean el propio acontecimiento de nacer. Las expectativas de cualquier futuro progenitor

(padre o madre) ante el nacimiento de un hijo se concentran, lógicamente, en que *todo irá bien*. La mayor parte de las emociones que surgen en el corazón (y la mente) de los futuros padres giran en torno a ideas del tipo “*esperamos un hijo normal...*”. Claro, sin duda, a veces se tiene miedo, se sueñan cosas raras, pero rápidamente “triumfa” (así debe ser) la idea preponderante: “*todo irá bien*”. Todo un complejo conjunto de ideas y sentimientos se confabulan para que, incluso antes de que nazca, visualicemos casi de manera inconsciente un futuro para él, un sendero de cuidados, mimos, un camino planificado y responsable. Pero, lamentablemente, las expectativas más básicas se ven profundamente dañadas, frustradas por el impacto sobrevenido tras la revelación de un diagnóstico que entraña el concepto de deficiencia, retraso en el desarrollo o, aunque no se trate de términos correctos en estas primeras etapas, el de minusvalía o discapacidad. A partir del momento específico del diagnóstico, o mejor, de la comunicación del mismo a los padres y a la familia, la conmoción que se sufre adquiere la cara de una profunda crisis.

El concepto de crisis ha sido definido (Caplan, 1961) como “*la situación vivida por una persona cuando se enfrenta a una dificultad, amenaza de pérdida o pérdida real sin los recursos suficientes ni medios directos para poder controlarla*”. En semejante situación, debe destacarse la relevancia de dos de sus componentes fundamentales:

■ El conflicto que se produce entre “*lo que se esperaba*” y la experiencia de la “*realidad*” presente.

■ La exigencia y necesidad de una adaptación instantánea para atender la problemática que se ha generado de manera inesperada.

La crisis familiar

Además de las consecuencias producidas por la situación creada en la estructura psicológica de cada miembro de la familia (según lógicamente de la información con que cuente y de su capacidad para elaborarla), en términos generales, la crisis familiar ante el nacimiento de un niño “diferente” debe entenderse como “*el grado de desajuste o desadaptación que el impacto del diagnóstico de afectación o deficiencia produce en el*



seno organizativo, emocional y vivencial de toda la familia”.

Ámbitos básicos en el funcionamiento de la pareja o de la familia en su conjunto sufren significativos desequilibrios, tanto en lo que afecta al funcionamiento interno de los mismos, como en lo que atañe a sus relaciones con el exterior, familia extensa, amigos, relaciones sociales...

■ Conmoción:

Nos sentimos aturridos, como si lo sucedido no estuviera ocurriendo de verdad...

■ Rechazo:

Podemos llegar a negar la situación, pensar que el diagnóstico es un error, que los especialistas se equivocan..., que hay que buscar otro diagnóstico.

■ Pena:

Es lógico que aparezca sensación de tristeza profunda que nos invade de forma intensa.

■ Ansiedad:

Pueden aparecer sensaciones de miedo ante la situación, sentimientos de incapacidad para afrontar lo que “está por venir”...

Consecuencias en los otros hijos

Los hermanos perciben lo que pasa. No hay duda. Si la llegada de un nuevo miembro a casa supone

siempre un hecho más o menos tensionante en la organización familiar (aunque todo vaya bien) y, consecuentemente en el tiempo que se dedica a los otros hijos (no es infrecuente que estos sientan que han cambiado cosas con la llegada del hermanito), todo se complica un poco más cuando las circunstancias son como las que estamos describiendo. Lógicamente dependerá de las edades y de la maduración de los hermanos, pero, en general, debe entenderse que estos deben habituarse a un nuevo esquema de interacciones especialmente distintos a lo habitual y, lo que es más importante, en un ambiente cargado de ansiedad y frecuente tristeza.



Son habituales las consultas a profesionales y especialistas (con el consiguiente tiempo dedicado a ello), las conversaciones sobre por qué ha ocurrido lo ocurrido y las dudas sobre cómo proceder, qué pasos dar; y, por supuesto, una vez completado el diagnóstico, pueden iniciarse programas de tratamiento o intervención de larga duración. Demasiadas cosas pueden cambiar para los hermanos...

■ Algunos síntomas:

Dependencia excesiva.

Búsqueda de atención permanente.

Rabietas.

Dolores psicossomáticos.

Involución del desarrollo.

Dificultades del rendimiento escolar.

Tristeza.

Todo puede mejorar... todo va a mejorar

En primer lugar, es muy importante saber que las cosas van a reequilibrarse. Después de los momentos malos y dolorosos tiene que abrirse paso la calma y la reflexión tranquila sobre lo que hay que hacer, valorar y seguir las orientaciones de los profesionales y, esto es fundamental, saber que la mejor respuesta está en nosotros mismos, en la propia pareja, en la familia. Si somos capaces de reconocer dónde nos encontramos y mirar hacia delante, seremos asimismo capaces de hallar las salidas más adecuadas, sin prisa, pero sin pausa.

De hecho, el grado de desajuste generado a partir del diagnóstico del “problema” en nuestro hijo dependerá de tres variables fundamentales:

■ El tipo de trastorno o problema: características, posibilidad de curación alivio, dolor, discapacidad resultante, naturaleza de los procedimientos de tratamiento,

evolución previsible...

■ **La dinámica familiar previa:** estilo de relación, clima emocional y de relaciones, capacidad de adaptación, cohesión del grupo familiar, relaciones con el exterior, capacidad organizativa...

■ **Definición del problema por parte de la familia:** cómo afronta el problema desde los primeros momentos, confianza en los profesionales, diálogo entre los miembros de la familia para buscar soluciones conjuntas, capacidad e adaptación y organización interna, confianza mutua, capacidad para generar cariño y respeto "extra"...

Qué hacer, cómo proceder

■ **Confiar en los profesionales y especialistas implicados, dejarse asesorar y seguir sus orientaciones:** Las primeras informaciones sobre lo que pasa y, sobre todo, va a pasar en el futuro, suelen ser difíciles de aceptar. Parece que estamos viviendo una película y lo que sucede no nos pasa a nosotros. En estos momentos, es importante recuperar, en la medida de lo posible, la calma, escuchar y seguir los pasos que nos sugieren los especialistas. Preguntar lo que no entendemos sin miedo y comunicar sinceramente nuestros sentimientos y emociones. No debemos temer a expresar lo que surge de nuestro corazón.

■ **Comunicarnos en el seno de la familia:** Debemos entender que desahogarse suele ser el principio de un adecuado afrontamiento de lo que tenemos por delante.

Compartir la sensación de pena o tristeza sin reproches ni comparaciones ayuda a descargar la tensión y entender que todo va a ir mejor en el momento en que vayamos tomando decisiones sobre cómo hemos de reorganizarnos, las rutinas, los horarios y las "nuevas" responsabilidades.

■ **Tomar decisiones conjuntas sobre los pasos a dar:** Pensar juntos en la organización de la casa, las tareas, los horarios, el tratamiento del hijo y las necesidades de atención al resto de la familia. Hemos de evitar las soluciones impuestas o contradictorias.

■ **Informar a los otros hijos:** Los hermanos tienen derecho a saber qué está pasando. Con las reservas propias de la edad de estos, hemos de comunicarles con sencillez y tranquilidad que el hermano recién nacido tiene algún problema y que va a necesitarse un poco la ayuda de todos. Debemos, no obstante, hacerlo con el mayor optimismo posible, evitando siempre que podamos trasladar a nuestros hijos la tristeza o pena que pueda estar invadiéndonos.

■ **Estar pendientes de lo que necesitan y nos piden los otros hijos:** Las cosas han cambiado. Los tiempos y las tareas también. Incluso se ha podido perder parte de la alegría que había en casa con anterioridad. Es importante mantener las rutinas, la sensación y certeza de seguridad, de que las cosas están controladas. Explicar, cuando sea necesario, que puede haber menos tiempo para salir y hacer excursiones, pero que se van a seguir haciendo. ¡Y hay que hacerlas! Mantener

en lo posible ciertas rutinas y costumbres en las que estaban implicados los otros hijos les ayudará a comprender que las cosas, aunque hayan podido cambiar un poco, discurren con normalidad.

■ **Evitar, las comparaciones con los otros hijos:** Nada es igual. Todo cambia y es mejor plantearse que se trata de un proceso diferente que va a requerir esfuerzos distintos pero también experiencias y alegrías asimismo diferentes.

■ **No perder el contacto con el exterior, con el resto de la familia y, sobre todo, con los amigos íntimos:** En este tipo de situaciones, no es infrecuente quedarse aislado, evitar las relaciones que con anterioridad nos hacían disfrutar de momentos interesantes. Nos puede dar vergüenza salir a la calle con el niño, incluso acudir a casa de nuestros amigos con él. Tenemos que superar estos sentimientos y temores cuanto antes. Necesitamos a nuestra familia y necesitamos a nuestros amigos. Ellos van a entender que no pasamos por el mejor momento y nos van a ayudar. Seguro.

■ **Atender y cuidar la pareja:** Este es, probablemente, el reto más importante. Todo lo que hagáis por en este sentido irá a favor de una mayor estabilidad en casa, en la familia y, por supuesto, redundará asimismo en el mejor desarrollo de vuestro nuevo hijo. En cuanto el cuerpo y la mente os lo permitan, daros un "lujo", por pequeño que sea. Que no os invada la culpa. Es la peor compañera.



El principito destronado.

Autor: Gabriel Dávalos Picazo.

Licenciado en Filosofía, Licenciado en Psicología. Master en Asesoramiento Familiar. Master en Terapia Familiar y de Pareja. Profesor e investigador del Instituto Universitario de la Familia de la Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Terapeuta familiar en el Centro de Atención a la Familia de las Escuelas Profesionales Padre Piquer, Madrid.



“El hijo mayor ha sido hasta ahora el centro de atención”

La semana pasada, mientras tomaba café en un bar, dos personas mantenían esta conversación:

- “Ayer, cuando llegué a casa, -dijo uno de ellos- mi mujer estaba echa polvo, no paraba de llorar porque Álvaro, el mayor de nuestros hijos, le había dicho que tirara a su hermanito al cubo de la basura”.

- “¿Qué edad tiene Álvaro?” - preguntó-.

- ¡Tres años!

- ¿Y el pequeño?

- Un mes.

- “Si te sirve de consuelo, a nosotros nos pasó algo parecido. Cuando nació el segundo hijo notamos un cambio en el comportamiento de Ana, la mayor. Nuestros padres decían que esa forma de reaccionar se debía a que “estábamos demasiado pendientes del pequeño”. Otros nos han dicho que “era pelusa” y que esos celos se le pasarían pronto. En el colegio insistían en que le dedicáramos más tiempo a la hija mayor. La verdad es que casi perdemos el juicio con tantos comentarios”.

Abandoné aquel lugar pensando ¿Cuántas familias estarán viviendo una situación como ésta?

El nacimiento del segundo hijo es un acontecimiento que merece la pena vivir desde la tranquilidad. Sobre todo desde la mirada del hijo mayor que, hasta ese momento, ha gozado de todo el protagonismo: un reinado que llega a su fin.

Ante la llegada de un hermanito cada niño reacciona de distinta manera. Aunque pueden presentarse patrones comunes conviene, antes de aplicar alguna estrategia, detenernos un poco y preguntarnos: ¿Qué intenta decirme?

**Es normal que:
“Reniegue de ser el mayor y quiera ocupar el lugar de su hermano en abrazos, mimos, atenciones, etc.”**

El hijo mayor ha sido hasta ahora el centro de atención, por tanto es normal que:

■ Eche de menos muchas cosas, sobre todo el tiempo.

■ Reclame protagonismo.

■ Se queje y diga “A mí ya no me quieren”.

■ Se sienta desplazado.

■ Tenga arrebatos incontrolados (llantos, berrinches, etc.).

■ Presente un retroceso en aquello que había conseguido: hable como bebé, vuelva a los potitos, reclame el chupete, se haga pis, etc.

■ Reniegue de ser el mayor y quiera ocupar el lugar de su hermano en abrazos, mimos, atenciones, etc.

No es conveniente

■ Pensar:

“¿Qué estoy haciendo mal?”.

“Nadie me ha enseñado cómo hacerlo”.

“No estoy preparada para esto”.

“¿Cómo puede un hijo hablar así de su hermano?”.

“Si esto continúa, ¿dónde parará?”.

“Esto no es normal”.

“A mi hijo le pasa algo”.

“Ya se le pasará”.

■ Hacer:

Apartarle del bebé para evitar que le ensucie o le haga daño.

Reforzar de forma negativa el comportamiento del hijo: reprocharle, ignorarle, castigarle, etc.

Alabar únicamente las cualidades del hijo pequeño.

Tirar la toalla.

Hacer comparaciones en relación con el carácter, comportamiento o cualidades de cada uno.

Compensar al mayor únicamente con regalos materiales.

■ Sentir:

Agobiarse, estresarse y angustiarse más de la cuenta.

**Si es conveniente:
“Dar y respetar
su lugar.
Tratarle como
el hijo mayor”**

Tomar al pie de la letra sus comentarios: “¡Tíralo al cubo de la basura!”.

Sentirse impotente al pretender tener todo controlado y querer hacerlo todo perfecto.

**No es conveniente:
“Hacer
comparaciones
en relación
con el carácter,
comportamiento
o cualidades
de cada uno”**

Si es conveniente

■ **Pensar:**

“¿De qué manera puedo hacer que se sienta importante?”.

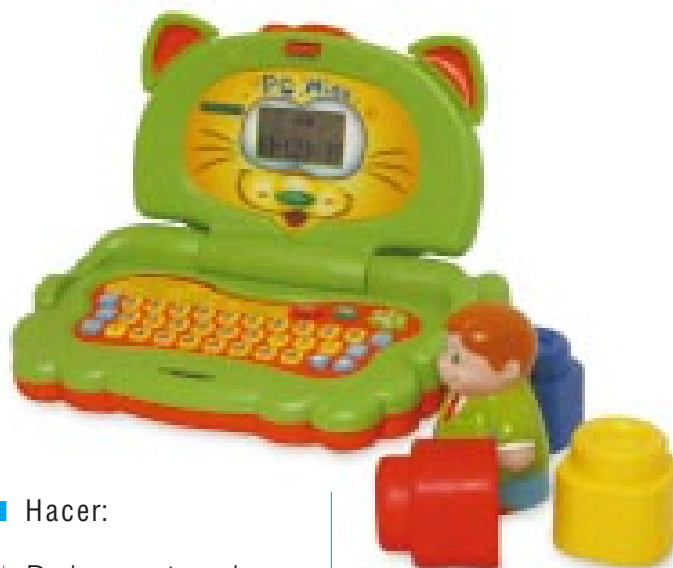
Cada hijo necesita su tiempo.

Cada hijo ocupa su lugar en la familia.

Es una etapa por la que hay que pasar.

Relajarse y tomarlo con calma, ilusión y esperanza.

No perder los estribos ni pasar al grito o llanto. Contar hasta diez antes de actuar de forma precipitada.



■ **Hacer:**

Darle muestras de afecto.

Buscar nuevas actividades para el hijo mayor que le entretengan en los momentos que estamos con el bebé.

Dar y respetar su lugar. Tratarle como el hijo mayor.

Que sea el protagonista en algunos momentos.

Hacerle sentir que es importante.

Propiciar momentos de juego con el bebé.

Pedirle que nos ayude en algunas tareas: que acune al bebé, le ponga con cuidado el chupete, le haga reír, etc.

Valorar lo que hace y lo que va aprendiendo.

Hablar con él, comentarle la suerte que tiene su hermanito por tenerle a él y viceversa.

Demostrarle que confiamos en él porque ha crecido y por ese motivo podemos otorgarle responsabilidades.

■ **Sentir:**

Que a los dos se les quiere por igual aunque el pequeño requiera más cuidados.

Optimismo.

Alegría e ilusión al mirar mi pequeña gran familia.

Disfrutar la oportunidad de crecer como madre/ padre y afrontar el nuevo reto que nos presenta la vida.

Quizá algún día vuelva al café y me encuentre a la madre de Álvaro contando, entre risas, a su amiga cómo lograron superar aquellos primeros meses donde el príncipe de la casa encontró otra manera de ser y sentirse importante.

**“Estar unidos
como pareja
o como padres
es la mejor
manera de
ayudar
a los hijos”**

La familia ante momentos difíciles.

Ante la llegada del segundo hijo:

■ Algunos niños acusan más la llegada del hermanito.

■ Contar con el apoyo de alguien en estos momentos es un gran regalo.

■ Estar unidos como pareja o como padres es la mejor manera de ayudar a los hijos.

■ Compartir tareas entre los padres es una buena receta: comidas, baños, juegos, etc.

■ Utilizar el sentido del humor para no perder los estribos.



Los abuelos están muy mayores.

Autor: Profesor Doctor Aquilino Polaino-Lorente.

Catedrático de Psicopatología.

Director del Departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU.



“En líneas generales, hay que considerar la conveniencia de evitar el aislamiento, la inmovilidad y el encamamiento”

El proceso del envejecimiento

Hacerse mayor es muy sencillo: basta con añadir un día tras otro a la propia vida. Pero ese modo de hacerse mayor no es igual para todos. Hay personas que se conservan muy bien hasta el último día de sus vidas. En otras, por el contrario, ese envejecimiento en qué consiste “hacerse muy mayor” procede a saltos -lo que en sentido coloquial llamamos “dar un bajonazo” -o sigue un itinerario acelerado, en función de las pocas o muchas dolencias que sufre.

“Piense el lector que no se puede ser buen padre si no se es buen hijo”

Sea como fuere, el hecho es que el organismo de las personas de cierta edad se va erosionando y desgastando. La vista cansada, la sordera, la falta de firmeza en las piernas, las molestias de la próstata, la pérdida del apetito, la falta de memoria, etc., son algunos de signos que la familia detecta muy pronto y que todo especialista en geriatría conoce y trata.

A ello se añade la disminución del volumen del estómago y la falta de secreción de las glándulas salivares, la lentitud en el comer, la hipertensión arterial, la mala regulación de la temperatura, la incontinencia de esfínteres, la hinchazón de las pier-

nas (edemas), el temblor, el insomnio, la fatiga crónica y la aparición de algunos trastornos mentales.

Cambios psicológicos

De los abuelos en que aparecen estos síntomas, es de quienes se afirma que “están muy mayores”. A las anteriores dificultades se añaden otras de tipo psicológico que no por eso son menos importantes. Me refiero, claro está, a la pérdida o disminución de las relaciones sociales y a la carencia de amigos, bien porque ya murieron o porque la vida les llevó a fijar su residencia en otras ciudades muy distantes. En definitiva, que el anciano pierde también la alegría de vivir, al mismo tiempo que se siente constreñido por una sociedad que no es la suya, que no entiende y en la que no se puede valer por sí mismo.

En ese caso es comprensible que el abuelo empiece a “pasar del mundo”, porque no dispone de ningún proyecto que tenga ya que realizar. Como escribe Julián Marías, “el fracaso de las ilusiones, su atenuación en el adulto o en el viejo, no proceden tanto de las desilusiones experimentadas, como del hecho, tan frecuente, de que disminuye el carácter proyectivo. [...] Cuando el hombre, a cierta altura de su vida, decide “dar por visto” el mundo, se instala en la vivencia del “ya sé”, vive como si el mundo estuviera ya dado, y por consiguiente nada fuese nuevo, la ilusión se convierte en algo infrecuente

e improbable”. (Marías, J. 1984. Breve tratado de la ilusión. Alianza Editorial, Madrid).

“Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran y que no precisen de cuidados especiales que en casa no se les puede proporcionar”

¿Qué pueden hacer los hijos?

Si el abuelo o los abuelos “están muy mayores”, algo tendrán que hacer los hijos. Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran y que no precisen de cuidados especiales que en casa no se les puede proporcionar. Si hay varios hijos, sería conveniente que se turnasen entre ellos, según la alternancia que previamente hayan convenido.

Pero eso sólo no es suficiente, además de ser imposibles en muchas ocasiones, porque la persona mayor se niega. Es preciso, además, conocer muy bien cada una de las carencias, peculiaridades y limitaciones de la persona mayor.

En líneas generales, hay que considerar la conveniencia de evitar el aislamiento, la inmovilidad y el encamamiento; que ha de cuidar de su higiene

personal y forma de vestir o ayudarle a conseguirlo; que hay que vigilar su alimentación e ingesta de líquidos, así como la administración de los medicamentos que deba tomar; que hay que acompañarle al médico para informarle de su comportamiento y para informarse del programa a seguir; que hay que animarle a hacer ejercicio físico poco o mucho, en función de sus posibilidades y de cómo se encuentre, de manera que el tono y la funcionalidad de sus músculos no se pierda o resienta; que habrá que darle gusto en algunas cosas, pero evitando que se llene de manías; etc.

Todo esto supone una atención muy continuada y cercana, lo que no se podrá llevar a cabo si no se dispone de la necesaria paciencia. No es conveniente que la persona mayor abuse de los medicamentos (plurifarmacia), pero sí hay que tratar de suprimir o disminuir los dolores que padece.

Habrá que estar también especialmente atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se haga tan dependiente de los demás. Hay que prevenir la posibilidad de las caídas, sea con una modificación y adecuación del lugar donde vive o sea entrenándole a mejorar su atención y a moverse con más parsimonia y con algún instrumento de ayuda.

Lo que pueden hacer los nietos

Respecto de ese desinterés y desmotivación de la persona mayor es mucho lo que los nietos pueden hacer. Es conveniente que las relaciones sociales, los temas de interés y sus hobbies y entretenimientos no decaigan. A la persona mayor no le debe faltar el escenario psicosocial y cultural en el que ha desarrollado su vida y al que está acostumbrado. Esto se suele conseguir cuando se asegura la comunicación y se evita el aislamiento.

este propósito dispone la Comunidad a la que pertenece, así como de las ayudas de muy diversa índole que esos servicios ofrecen.

“Habrá que estar también especialmente atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se haga tan dependiente de los demás”



Employar los recursos disponibles de la Comunidad

En este punto, es muy conveniente que los hijos y nietos se informen bien acerca de los recursos asistenciales que para

En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con otras personas jóvenes, de forma que se sientan acogidas y en donde la experiencia del encuentro y la comunicación interpersonal sea una realidad íntima y satisfactoria. Es decir, se trata de que ninguna persona mayor se sienta un

“estorbo” para los demás o se perciba como “una colilla tirada en la cuneta de la vida”.

A satisfacer esta importante cuestión pueden contribuir mucho los “centros de día”, lugares bien equipados y con personal especializado para la atención de las personas mayores, tanto en lo relativo al cuidado de su salud como en lo que se refiere a su ocio y entretenimiento. El empleo de estos recursos afortunadamente cada día más numerosos en nuestra comunidad constituye una ayuda y aportación muy valiosas para el descanso de los familiares de la persona anciana.

Las hospitalizaciones e ingreso institucionales

En otras circunstancias, será preciso ingresar al anciano durante algunos días en algún centro hospitalario, a causa de una revisión especializada, de una recaída en la enfermedad que padece o por el surgimiento de nuevas alteraciones. También aquí es muy necesaria la compañía de un familiar para que el anciano no se encuentre solo y confuso, en un medio que forzosamente ha de resultarle extraño.

Cuando por las más diversas razones sean de índole familiar, económico o sanitario o sencillamente porque sea el propio anciano quien lo de-

mande y sea necesario su ingreso en una residencia de ancianos, conviene que los familiares continúen mostrando que se interesan por él, que le

siguen día a día, y que le visiten con mucha frecuencia.

“Si es necesario su ingreso en una residencia de ancianos, conviene que los familiares continúen mostrando que se interesan por él, que le siguen día a día, y que le visiten con mucha frecuencia”

Cuando se procede de esta forma, las personas mayores dejan de percibirse como excluidas por sus familiares, lo que sin duda alguna les ayuda a seguir peleando en la lucha por la vida.

En realidad, los abuelos perciben y reaccionan de una forma muy parecida a como lo haría cualquier otra persona, con independencia de cuál fuese su edad, si sufriese lo que ellos sufren. En eso todos somos bastante parecidos, pues, como escribe Unamuno en su Diario íntimo, “vivimos muriendo, a cada momento morimos y renacemos, el fugitivo presente fluye entre la muerte del pasado y el nacimiento del provenir. Y este nacimiento es, como el nuestro, peligro de muerte” (p.82).

La necesidad de una política conciliadora entre familia y trabajo

El proceso del envejecimiento y la ruina que suele acompañarle es algo natural por el que, con el tiempo, todos los vivos hemos de pasar. Es cierto que la atención a las personas mayores supone esfuerzo, constancia, sacrificio y tiempo; sobre todo tiempo, un bien escaso del que mucha gente carece en la sociedad actual. En este punto es de esperar que los cambios legislativos a favor de la familia -sobre todo a nivel laboral y fiscal- sean todo lo rigurosos y eficaces que las demandas sociales hoy exigen, a fin de que sea posible conciliar familia y trabajo.

El problema que se avecina para la sociedad española en función de cómo han ido cambiando la pirámide de población y el crecimiento demográfico es gigantesco. Pero, con la ayuda de las nuevas disposiciones, hay motivos para seguir creyendo esperanzados en la potencialidad y eficacia de los recursos institucionales y humanos, disponibles a este respecto en nuestra comunidad, para atender a las personas mayores, como ellas merecen ser atendidas.

Paternidad y filiación por una “cultura de la vida”

Piense el lector que no se puede ser buen padre si no se es buen hijo; que



paternidad y filiación son los extremos que recíprocamente se exigen en una única e idéntica relación de dos direcciones; y que en función de lo que hagamos por la generación anterior a la que tanto debemos, así cabe fundar las expectativas que tengamos acerca de nosotros mismos y cómo nos tratará la siguiente generación cuando nos “hagamos muy mayores”.

“Es conveniente que las relaciones sociales, los temas de interés y sus hobbies y entretenimientos no decaigan”

El encadenamiento entre una y otra generaciones es parte de la justicia y del fundamento de una auténtica “cultura de la vida”. Vienen a mi recuerdo unas palabras elocuentes y muy acertadas de Unamuno. En su opinión, para residir en esa “cultura de la vida”, “hay que vivir con toda el alma, y vivir con toda el alma es vivir con la fe que brota del sentir, con la caridad que brota del querer”.

¿Es esto fácil para el actual ciudadano? No, no lo parece, pero al menos es elemental y, desde luego, asequible y -no sin esfuerzo- seguro que está al alcance de cualquier fortuna. En todo caso, mucho más asequible que tratar de huir de la propia vida e hincarla en la nefasta e insolidaria “cultura de la muerte”.

Se trata de que no suceda lo que Miguel Delibes anunciaba -no sin cierto realismo y relativa acidez en el verano del 2004: “Ahora a los viejos nos mata, según dicen, el calor; pero lo que en verdad nos mata es el asco”. No es tolerable que alguien se muera de asco, por muy inevitable que sea la propia muerte. Es verdad que en cierto modo la muerte nos iguala a todos. Allí, en la muerte, todos convergen, se encuentran y coinciden: allí todos son hermanos. Acaso también por eso, la muerte suponga un cierto consuelo y una relativa liberación. Un cierto consuelo, porque al fin se extinguen los



hechos diferenciales, al menos los aparentes. Pues como dice Don Quijote, “pero en llegando al fin, que es cuando se acaba la vida, a todos les

quita la muerte las ropas que los diferenciaban, y quedan iguales en la sepultura”.

Pero al mismo tiempo que la muerte nos iguala, también nos singulariza. Cada persona ha de vivir de forma personal su propio morir; el hecho más significativo y singular, por antonomasia, de toda su biografía. Y no lo vivirá de forma personalizada, cuando así lo desea, si se le oculta y enmascara la llegada de ese momento; si los otros, los “suyos”, los que proceden de ella no están a su lado; si para nada se tiene en cuenta su última voluntad; si el aislamiento y la ausencia de las personas que quiso y sigue queriendo no están a la derecha, a la izquierda y en frente de su lecho de muerte.

Para vivir su propia muerte, para que su muerte sea tan singular como su persona, es preciso que se respete esa cierta continuidad entre su historia personal y biográfica y su propia muerte. La muerte puede tener también sentido, especialmente si, con la ayuda de todos, sabemos transformarla en un paso más -el último paso- de la propia vida.

“En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con otras personas jóvenes”

La familia ante momentos difíciles.

La vida humana, siguiendo a Jorge Manrique, corre inexorablemente a la muerte, "como los ríos a la mar". Pero se trata de que a ese mismo e idéntico mar, en el que todos

los ríos van a parar, cada río singular aporte generosamente su caudal, sin anonimato alguno, con los hechos diferenciales que propiamente le caracterizaron como único e

irrepetible durante su vida, es decir, con sus amores, sin los que su misma vida y su propia muerte no serían comprensibles.



Ha terminado los estudios obligatorios y sólo tiene el certificado de escolaridad.

Autor: Vicente Hernández Franco.

Doctor en Pedagogía. Profesor del Departamento de Educación de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas. Ha dirigido durante siete años la Escuela de Padres en el Centro de Formación Padre Piquer.



“La alternativa son los denominados Programas de Garantía Social”

En nuestro sistema educativo la educación básica obligatoria tiene una duración de diez años. Esta estructurada en dos etapas, una primera etapa de Educación Primaria desde los seis a los doce años y una segunda etapa denominada Educación Secundaria Obligatoria (ESO) desde los doce a los dieciséis años. Un alumno puede repetir curso un máximo de dos veces a lo largo de su educación básica obligatoria, por lo que puede permanecer en esta como máximo hasta los dieciocho años, a partir de esta edad entra a formar parte del colectivo de educación de adultos.

Los alumnos que logran superar los cuatro cursos de ESO obtienen al final de esta etapa el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Con este título se puede acceder a los estudios postobligatorios de Bachillerato o a los Ciclos Formativos de Grado Medio de la Formación Profesional Específica.

PRIMARIA

1º 2º 3º 4º ➔ 5º 6º

ESO

1º 2º 3º 4º

GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

En algunas ocasiones nos encontramos con estudiantes que aún teniendo ya los dieciséis años presentan dificultades de aprendizaje que por múltiples causas no han podido ser superadas con las repeti-

ciones de curso, cambios de colegio u otras medidas de “refuerzo educativo” tomadas a lo largo de su escolaridad. Son generalmente estudiantes intelectualmente normales e incluso sus profesores dicen de ellos que son “chicos listos” pero “vagos”. Son alumnos a los que por diferentes causas, en función de su historia personal, el currículo que les ofrece la escuela esta muy lejos de sus necesidades e intereses socio-emocionales.


“La experiencia de estos programas desde que se pusieron en marcha a mediados de los noventa ha sido muy satisfactoria

Otras veces, lo que en la primaria pudieron ser unas dificultades específicas en el desarrollo de capacidades básicas como la lectura comprensiva o el cálculo que afectaron a los aprendizajes de los contenidos curriculares de las distintas áreas, al llegar a la secundaria se agrava. Entonces, “la falta de base”, junto con el despertar de la adolescencia -con todo lo que esto conlleva- provoca que en determinados contextos, unas dificultades de aprendizaje específicas no resueltas se generalicen en el ámbito emocional. Algunos chicos y chicas entran en un periodo donde se vuelven conflictivos en el colegio, no

realizan las tareas escolares, faltan a clase, suspenden prácticamente todas las materias, repiten curso varias veces y manifiestan que “quieren dejar de estudiar” y “ponerse a trabajar” para poder “vivir su vida” fuera de la presión normativa de la institución escolar en la que ya han sido normalmente etiquetados como “alumnos difíciles” y forman parte de las estadísticas de lo que se ha venido en denominar “fracaso escolar”.

¿Qué ofrece nuestro sistema educativo a estos estudiantes que una vez cumplidos los dieciséis años sin haber obtenido el título de Graduado en Educación Secundaria quieren “dejar de estudiar” para “aprender un oficio” y “ponerse a trabajar”?

La alternativa son los denominados “Programas de Garantía Social”. La finalidad de estos Programas es proporcionar formación básica, preparación profesional y madurez personal, que faciliten la incorporación a la vida activa como trabajadores y ciudadanos responsables o la continuidad de estudios a través de los Ciclos Formativos de Grado Medio, previa superación de la prueba de acceso. La duración es habitualmente de un curso académico (en algunos casos, dos cursos). Al acabar, el alumno recibe un certificado en el que consta el número de horas cursadas en cada área y las calificaciones obtenidas en las mismas. A veces los padres podemos considerar como un fracaso que nuestro



hijo o hija “deje de estudiar” y se “ponga a aprender un oficio”. La experiencia de estos programas desde que se pusieron en marcha a mediados los noventa ha sido muy satisfactoria. Los resultados muestran que los jóvenes que los cursan pueden directamente incorporarse al mundo laboral. También pueden a través de una prueba de acceso -para la que se preparan desde el propio programa- cursar los Ciclos Formativos de Grado Medio y así continuar su formación profesional específica.

Una vez superado el Ciclo Formativo de Grado Medio pueden realizar una prueba de acceso a los Ciclos Formativos de Grado Superior de su interés y desde estos llegar a la Universidad.

Desde mi punto de vista la Garantía Social es una buena oportunidad para abordar la formación profesional inicial de los jóvenes. Específicamente adecuada para aquellos que han cumplido los dieciséis años y no habiendo obtenido el título de secundaria manifiestan un fuerte rechazo a continuar escolarizados en la secundaria obligatoria. Aunque es cierto que es una vía formativa que no permite obtener el título de secundaria, sin embargo facilita una importante mejora de la autoestima de los jóvenes que la cursan. Pasada la “edad difícil” y tras la experiencia vivida en los Programas de Garantía Social, los alumnos están más maduros y preparados bien para iniciar su acceso al mercado laboral

o bien para continuar progresando en la oferta de estudios profesionales.

Una de las claves para el éxito de un joven en un Programa de Garantía Social es realizar una Orientación Profesional adecuada. La oferta de estos programas esta estructurada de acuerdo con las Familias Profesionales que abarcan la formación profesional específica en nuestro país y suponen más de sesenta títulos o programas diferentes. Si el alumno se incorpora a un programa de formación profesional inicial en un campo que no es vocacionalmente de su interés perderá uno de sus principales incentivos intrínsecos (“quiero estudiar algo que me gusta”) y volverá a repetirse el problema de falta de motivación que determino en parte su abandono de la secundaria.

“Durante este proceso debe contar con la máxima colaboración y apoyo emocional por parte de sus padres”

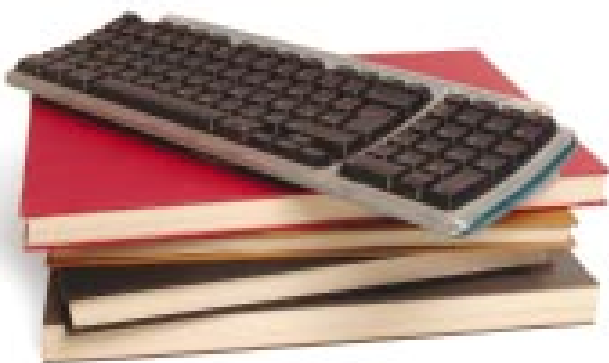
Una vez que el joven se ha decidido por realizar uno de estos programas es fundamental por tanto ayudarle a encontrar el más adecuado de acuerdo con sus intereses profesionales y la oferta existente en cada zona. Durante este proceso debe ser asesorado por los profesionales del Departamento de Orientación del Centro de estudios y contar con la máxima colaboración y apoyo emocional por parte de sus padres.

Existen cuatro modalidades en función del perfil de necesidades e intereses del alumno. Las diferencias entre cada modalidad se encontrarán tanto en el enfoque del área de Formación Profesional Específica, como en los lugares en los que se desarrollen y en las características de los destinatarios. Estas son:

■ **Iniciación profesional:** sin olvidar la finalidad de preparar para la incorporación al mundo laboral, esta modalidad considera prioritaria también la adquisición de las competencias curriculares instrumentales básicas no alcanzadas por el alumno durante la secundaria para que así pueda más adelante continuar estudios, prioritariamente a través de los Ciclos Formativos de Grado Medio. Se imparte en centros educativos y esta principalmente indicada para alumnos que todavía no presenten un rechazo fuerte hacia la normativa propia de las instituciones escolares.

■ **Formación-Empleo:** su objetivo principal es la inserción laboral de los jóvenes, facilitándoles una primera experiencia en un contexto laboral (contrato de formación retribuida) en colaboración con Corporaciones Locales y Asociaciones Empresariales sin ánimo de lucro. Tienen una duración de un año o mil cien horas. Esta preferentemente indicada para alumnos que presentan un rechazo absoluto hacia la normativa propia de las instituciones escolares.

La familia ante momentos difíciles.



■ **Talleres Profesionales:** programas de formación general y profesional dirigidos preferentemente a jóvenes en situación de “riesgo social” que persiguen mejorar la motivación del joven hacia el aprendizaje y la formación, fomentar actitudes de respeto hacia los demás, de convivencia y de participación social y desarrollar habilidades sociales que faciliten la inserción la-

boral. Tienen una duración mínima de once meses o mil cien horas. Se imparten en colaboración con entidades privadas sin fines de lucro o en Unidades Específicas de Formación e Inserción Laboral (UFILs) dependientes de la Comunidad de Madrid.

■ **Programas para jóvenes con necesidades educativas especiales:** dirigidos específicamente para este

colectivo, están destinados a mejorar su formación general y capacitarles para desarrollar determinados oficios y perfiles profesionales. Tienen una duración de dos cursos académicos o de mil ochocientas horas. Se organizan en Institutos de Enseñanza Secundaria o en colaboración con entidades privadas sin fines de lucro.

Para más información consultar el apartado de la web de la Comunidad de Madrid donde se relacionan los centros que imparten Programas de Garantía Social, así como la relación de familias profesionales y los diferentes perfiles profesionales asociados a cada una de ellas.

www.madrid.org/stp/acacias/orientacion/informacion/cengar2.html

GARANTÍA SOCIAL - MODALIDAD DE INICIACIÓN PROFESIONAL

Objetivos específicos: Posibilitar a los alumnos proseguir sus estudios en las distintas enseñanzas reguladas en la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo y, especialmente, en los Ciclos Formativos de Grado Medio, a través del procedimiento establecido en su artículo 32.1.

Impartida en: Impartida en Institutos de Educación Secundaria y en Centros privados que impartan Educación Secundaria en régimen de concierto educativo y reúnan los requisitos que se establezcan oportunamente.

Familias disfuncional: uniparentales o con conductas promiscuas, que ponen de manifiesto la necesidad de protección de una familia que contenga, con buen diálogo entre padres-hijos. Su ausencia genera carencias afectivas que la joven no sabe resolver, impulsándola a relaciones sexuales que tienen mucho más de sometimiento para recibir afecto, que un genuino vínculo de amor.

Destinatarios: Jóvenes que cumplan el requisito de edad (16 años) y se encuentren en alguna de las siguientes situaciones: a) Alumnos escolarizados en Educación Secundaria Obligatoria que, habiendo cursado un programa de Diversificación Curricular, a juicio del equipo educativo que los atiende, no estén en condiciones de alcanzar los objetivos de la etapa por esa vía. b) Alumnos escolarizados que no hayan accedido a un programa de Diversificación Curricular y se encuentren, a juicio del equipo educativo, en grave riesgo de abandono escolar. c) **Excepcionalmente**, jóvenes desescolarizados que muestren interés en proseguir sus estudios en el ámbito escolar.

Estructura: Área de Formación Profesional Específica: 15 horas/semana. Área de Formación y Orientación Laboral: 2 horas/semana. Área de Formación Básica: 9 horas/semana. Actividades Complementarias: 2 horas/semana. Tutoría: 2 horas/semana.

Duración: curso académico.

Prácticas: Posibilidad de realizar un máximo de 150 horas de prácticas en empresas o centros de trabajo al finalizar el proceso formativo. Forman parte del Área de Formación Profesional Específica y son voluntarias para el alumno.

Certificación: Certificación Académica emitida por el Instituto de Educación Secundaria que imparta el programa o al que se encuentre adscrito.

¿Qué programas existen en la actualidad?

GARANTÍA SOCIAL: PERFILES PROFESIONALES			
FAMILIA	PERFIL	CLAVE	
ACA	ACTIVIDADES AGRARIAS	Auxiliar de Floristería.	AF
		Cuidador de Ganado Caballar.	CGC
		Operario de Actividades Forestales.	DAF
		Operario de Cultivos Hortícolas.	OCH
		Operario Lombricultor.	OL
ADM	ADMINISTRACIÓN	Servicios Auxiliares de Oficina.	SAO
ARG	ARTES GRÁFICAS	Operario de Imprenta Rápida y Manipulados.	OIRM
ART	ARTESANÍAS	Operario de Alfarería y Cerámica.	OAC
		Operario de Bisutería.	OB
		Operario Damasquinador*.	OD
		Operario de Forja Artística*.	OFA
		Operario de Restauración Básica y Talla*.	ORBT
		Operario Vidriero*.	OV
COM	COMERCIO Y MARKETING	Auxiliar Dependiente de Comercio.	AD
		Vendedor Ambulante*.	VA
CIS	COMUNICACIÓN IMAGEN Y SONIDO	Auxiliar de Laboratorio de Imagen.	ALI
EOC	EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL	Operario de Albañilería.	OA
		Operario de Cantería*.	OC
		Operario de Fontanería.	OF
		Operario de Revestimientos Ligeros* .	ORL
		Pintor-Decorador.	PD
		Pintor-Empapelador.	PE
		Yesista-Escayolista.	YE
ELE	ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA	Operario de Instalaciones Eléctricas de Baja Tensión.	OIEBT
		Operario Montador de Equipos Electrónicos e Informáticos.	OMEEI

La familia ante momentos difíciles.

GARANTÍA SOCIAL: PERFILES PROFESIONALES			
FAMILIA	PERFIL	CLAVE	
FME	FABRICACIÓN MECÁNICA	Auxiliar de Mantenimiento y Mecanizado de Máquinas y Herramientas.	AMMMH
		Herrero y Forjador Agrícola*.	HFA
		Operario de Calderería.	OC
		Operario de Construcciones Metálicas de Aluminio.	OCMA
		Operario de Soldadura.	OS
HOT	HOSTELERÍA Y TURISMO	Auxiliar de Alojamiento, Lencería y Lavandería.	AALL
		Ayudante de Cocina.	AC
		Auxiliar de Lavandería Industrial*.	ALI
		Ayudante de Restaurante-Bar.	ARB
IMP	IMAGEN PERSONAL	Auxiliar de Peluquería	AP
INA	INDUSTRIAS ALIMENTARIAS	Auxiliar de Panadería y Bollería Industrial*.	APBI
		Auxiliar de Pescadería*.	APES
		Ayudante de Panadería y Repostería*.	APR
		Operario de Captación, Elaboración y Envasado de Productos Silvestres y Ecológicos*.	OCEEPSE
		Operario de Industrias Conserveras y Semi-conserveras de Pescados y Mariscos*.	OICSP
		Operario de Industrias Lácteas*.	OIL
		Operario de Matadero y Primeras Transformaciones Cárnicas.	OMPTC
Operario Viticultor y de Elaboración de Vinos.	OVEV		
MAM	MADERA Y MUEBLE	Operario de Carpintería.	OC
		Operario de Fabricación e Instalación de Muebles Modulares.	OFIMM
		Operario de Mecanizado de la Madera.	OMM
		Operario de Transformación del Corcho*.	OTC

Ha terminado los estudios obligatorios y sólo tiene el certificado de escolaridad.

GARANTÍA SOCIAL: PERFILES PROFESIONALES			
FAMILIA	PERFIL	CLAVE	
MVA	MANTENIMIENTO DE VEHÍCULOS AUTOPROPULSADOS	Ayudante de Carrocería.	AC
		Ayudante Instalador de Interiores Aeronavales*.	AIIA
		Ayudante de Reparación de Motocicletas.	ARM
		Ayudante de Reparación de Vehículos.	ARV
MSP	MANTENIMIENTO Y SERVICIOS A LA PRODUCCIÓN	Operario de Manipulados Auxiliares de la Industria ⁽¹⁾ .	OMAI
		Operario de Mantenimiento Básico de Edificios.	OMBE
		Operario de Refrigeración y Climatización.	ORC
SAN	SANIDAD	Auxiliar de Transporte Sanitario.	ATS
SSC	SERVICIOS A LA COMUNIDAD	Auxiliar de Ayuda a Domicilio y Residencias Asistidas ⁽²⁾ .	AADRA
		Socorrista Acuático*.	SA
TCP	TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL	Operario Maquinista de Confección Industrial.	OMCI
		Reparador de Calzado y Marroquinería.	RCM
		Operario Tapicero	OT

⁽¹⁾ Sólo en la modalidad para Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.

⁽²⁾ Incluye prácticas formativas obligatorias, dentro del Módulo de Formación en Centros de Trabajo.

“Pasada la “edad difícil” y tras la experiencia vivida en los Programas de Garantía Social, los alumnos están más maduros y preparados bien para iniciar su acceso al mercado laboral o bien para continuar progresando en la oferta de estudios profesionales”





Mi hija/o es anoréxica/o.

Autor: Rosa Calvo Sagardoy.

Doctora en Psicología, Licenciada en Pedagogía, Psicóloga adjunta del servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario "LA PAZ".



**“El grupo más numeroso
corresponde a mujeres adolescentes
y jóvenes entre 14 y 17 años”**

¿Qué es la anorexia nerviosa?

La Anorexia Nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que afecta gravemente a la forma de comer de la persona que la padece, perjudicando tanto su salud física como psíquica. Es una alteración psicológica y nunca debe considerarse una trivialidad ni fruto de la superficialidad de las jóvenes que quieren adelgazar. **Se caracteriza** porque la paciente se obsesiona con estar tan delgada que **reduce su peso** por debajo del mínimo normal (al menos el 15% del peso ideal), correspondiente a su edad y talla. Los métodos que utiliza para conseguir esta pérdida son varios: restringe su comida; hace ejercicio físico excesivo; en ocasiones, utiliza purgaciones (laxantes, diuréticos) para eliminar lo ingerido. Niega su bajo peso y los riesgos que ello implica para su salud. Relaciona su autoestima con su talla y peso. Distorsiona su imagen corporal y se siente gorda a pesar de la delgadez lograda.

“La Anorexia tiene tratamiento”

¿Cuáles son sus consecuencias?

La Anorexia produce estragos en la salud. La **desnutrición** y la **malnutrición** y las purgaciones (si las realiza), pueden afectar a cada órgano del cuerpo. Su aspecto es progresivamente más es-

quelético, debido a la pérdida de grasa y masa muscular. La piel está seca. El pelo se debilita y se hace quebradizo. Los brazos y la espalda se cubren de un vello espeso, llamado lanugo. Padece estreñimiento y alteraciones del sueño -despertar temprano-. Se retrasa o paraliza el crecimiento corporal. Desaparece la menstruación. Tiene problemas de concentración mental, irritabilidad, ansiedad y depresión. Es posible que tenga fracturas óseas debido a la osteopenia (pérdida de densidad en los huesos). Tiene mucho frío, bradicardia, problemas cardiovasculares y deshidratación. Algunas pacientes presentan un fracaso renal o cardíaco y les sobreviene la muerte.

¿Cómo puedo saber si mi hija/o tiene anorexia?

A veces no es fácil percibir los signos de la Anorexia porque la paciente **viste ropa muy ancha** para ocultar peso y ha aprendido a callar que se ve gorda o desea perder peso. La familia puede observar que solo come pequeñas cantidades de comida “segura” (baja en calorías y grasa). Siempre tiene excusas para no comer con ellos. Efectúa una **comida ritualizada**: corta la comida en trocitos muy pequeños, los esparce por el borde del plato; esconde la comida debajo del mantel, en bolsillos o calcetines; se cae al suelo. Atesora comida que guarda en lugares secretos, colecciona todo tipo de dietas, información sobre calorías, recetas, revistas y libros

de cocina. Cocina para los demás pero ella no come lo cocinado; Se pesa muy a menudo. Hace ejercicio físico hasta quedar extenuada. Necesita **ser perfecta** y controlar su vida. Trata de ser amable y **complacer a los otros**. Se siente incapaz a pesar de que saca muy buenas notas. Se aísla de los demás.

¿Quién la padece?

La anorexia puede **afectar a cualquiera** persona. Hombres y mujeres de todos los grupos de edad, de diferentes niveles socio-económicos y de distintas culturas. El **grupo más numeroso** corresponde a mujeres adolescentes y jóvenes entre 14 y 17 años. Actualmente se encuentran trastornos en niñas y niños de 8 a 10 años, en mujeres mayores de 25 años y en varones. Se estima que el 10% de las personas con Anorexia son hombres.

“La Anorexia Nerviosa es trastorno de la conducta alimentaria que afecta gravemente la forma de comer de la persona que la padece, perjudicando tanto su salud física como psíquica”

Las chicas que participan en deportes de alta competición, tales como gimnastas, patinadoras o bailarinas, o profesiones como los/as modelos, cuyo peso y talla se consideran importantes para la valoración de

su ejecución y los chicos que participan en deportes de similares exigencias: esgrima, jockey, etc., tienen un riesgo mucho mayor de padecer Anorexia. Igualmente corren mayor riesgo las personas que se caracterizan por un exceso de perfeccionismo, conformismo y rasgos obsesivos.

¿Cuándo se produce?

Las situaciones de mayor riesgo para desarrollar una Anorexia se relacionan con los cambios. El cambio principal es el inicio de la pubertad debido a la falta de recursos cognitivos y emocionales para afrontar un cuerpo que cambia, la sexualidad que emerge, el aumento de la influencia del grupo de iguales, la lucha por la identidad y la necesidad de control.

Los momentos más peligrosos para precipitar los trastornos son: 1º) decidir hacer dieta y mantener esta decisión con firmeza. Debido a que controlar la cantidad y variedad de comida para adelgazar es una tarea imposible, la mayoría de las personas que lo intentan, afortunadamente, dejan de intentarlo tras un periodo corto de tiempo. Sin embargo aquellas personas que perseveran en conseguir esta meta se les va de la mano y desarrollan Anorexia. 2º) Tener una pubertad precoz en chicas o tardía en los chicos y

haber sido objeto de burlas de compañeros, familiares o allegados, por ello o por ser “gordito/a”. 3º) Haber sido abusada sexual, física y/o emocionalmente.

¿Por qué se produce?

La Anorexia no se produce por la “cabezonería” o falta de fuerza de voluntad de quien los padece. La causa de su aparición es la combinación de componentes biológicos, influencias socio-culturales, relaciones familiares, rasgos personales y situaciones estresantes desencadenantes.



Aunque existe una cierta predisposición genética a la Anorexia (los gemelos unicigóticos tienen más riesgo de padecerla si uno de ellos la padece) y se hereda la constitución corporal y la tendencia a los rasgos obsesivo-compulsivos, los factores más importantes son ambientales. Los mensajes de los medios incitando a hacer dietas para conseguir un cuerpo delgado irreal. La estigmatización del sobrepeso y la obesidad. Y las presiones para ser delgada por parte de familiares y amigos, han creado el contexto ideal para el surgimiento de la insatisfacción de la imagen corporal (no me gusta mi cuerpo, quiero cambiarlo)

y el desarrollo de la Anorexia (voy a hacer dieta).

Sin embargo, dado que no todos desarrollamos el trastorno, es necesario tener en cuenta otras características psicológicas y familiares. Una baja autoestima junto con un estilo cognitivo rígido y dicotómico (ser gordo es malo, ser delgado, bueno) así como poseer un carácter temeroso e hipersensible son los rasgos de la persona vulnerable a la Anorexia. La evitación de los conflictos, la excesiva importancia de la apariencia corporal, el control emocional y conseguir ser una “familia perfecta”, son las principales características de la familia Anorexia.

“Las situaciones de mayor riesgo para desarrollar una Anorexia se relacionan con los cambios. El cambio principal es el inicio de la pubertad”

¿Tiene tratamiento?

La Anorexia tiene tratamiento, pero este es un proceso largo y difícil en el que tiene que implicarse toda la familia. El tratamiento debe incluir cuidados médicos, rehabilitación nutricional, terapia psicológica individual y grupal, terapia familiar y medicación. El equipo es multidisciplinar e incluye médico o pediatra, nutricionista y psicólogo. Es conveniente que además

reciba ayuda de un psiquiatra y un ginecólogo. El tratamiento requiere: Recuperar el peso. Tratar las complicaciones físicas Incrementar la motivación para que acepte el tratamiento de forma voluntaria. Proporcionar información nutricional. Enseñar a comer. Corregir los pensamientos, actitudes y sentimientos relacionados con la imagen corporal. Incrementar la autoestima. Educar y apoyar a la familia para cambiar las relaciones que mantienen la patología. Prevenir las recaídas.

La familia debe rechazar tanto los tratamientos que no incluyen la resolución de los comportamientos alimentarios y el ejercicio excesivo, como aquellos que no resuelven los problemas cognitivos, emocionales y relacionales asociados.

¿Dónde debe realizarse el tratamiento?

El lugar y la intensidad del tratamiento depende de los síntomas y la gravedad del trastorno. La mayoría de las pacientes pueden ser tratadas de forma ambulatoria. Otras necesitan una atención más intensiva y requieren tratamiento en hospital de día, el cual proporciona un medio estructurado pero permite al paciente vivir en su casa y, en algunos casos, seguir yendo al colegio o al trabajo. Un grupo necesita ser ingresada una o varias veces. El ingreso proporciona un ambiente muy estructurado que les ayuda a recuperar la salud. La decisión de hospitalizar

debe basarse en factores médicos y psíquicos delimitados por los profesionales y nunca como amenaza de los familiares: “si no comes; si sigues vomitando, te ingreso”.

“Una baja autoestima junto con un estilo cognitivo rígido y dicotómico (ser gordo es malo, ser delgado, bueno) así como poseer un carácter temeroso e hipersensible son los rasgos de la persona vulnerable a la Anorexia”

¿Qué hacer si mi hija/o padece anorexia?

- Asumir las reacciones inevitables y aprender a manejarlas:

Los familiares, al presentir la existencia de una Anorexia, experimentan una variedad de emociones turbulentas e inevitables cuya inadecuada resolución puede entorpecer la percepción del trastorno o dificultar la colaboración en el proceso de recuperación de su hija. Desde su negación: “eres una exagerada, ves problemas donde no los hay”, “No pasa nada, soy yo que me preocupo por todo”, hasta la desesperación y la agresividad más extremadas. Producto del miedo que generan

los trastornos, de nada sirve echarse la culpa o echársela al cónyuge: *“como no me di cuenta antes”; “Tu familia ha estado siempre preocupada por la gordura; Tú has estado metiendo siempre a las chicas que sacaran buenas notas... hicieran deporte... etc.”* *“Tú eres la que te empeñaste que se fuera a EE.UU. a estudiar”*.

- Comprender el trastorno y Evitar las peleas:

Para actuar con sensatez, tienen que comprender que la hija/o no está realizando este tipo de conductas porque le da la gana, sino porque son las únicas que tiene para afrontar su propia angustia ante la vida. Expresarle su preocupación por los cambios que le observan, sin que ello suponga criticarla u obligarle a confesar el trastorno. Es necesario evitar las peleas, las súplicas y los llantos pues solo sirven para aumentar la tensión. No le hagas sentir que es mala o agresiva y no se te ocurra decir que lo hace porque quiere o que todo se pasa con un buen bocadillo o “dos tortas bien dadas” porque se cerrará en banda. Una vez que hayas expresado tu preocupación, tienes que darle la oportunidad de expresar su propia apreciación de la situación, sin interrumpir su discurso ni acusarle de no decir la verdad.

- Efectuar una consulta familiar conjunta:

Conviene, con su consentimiento, acudir a un especialista que ayude a toda la familia a solventar las discrepancias de opinión (*"Hija estás enferma tienes que ponerte en tratamiento"*, *"A mí no me pasa nada, sois unos exagerados"*), acerca de la necesidad de recibir tratamiento para sus problemas. Su respuesta más frecuente será negar la situación y rechazar la ayuda. Es positivo **hablarle de las ventajas de recuperarse** y llevar una vida normal, sin intentar imponer nuestras ideas. Manipular para que lo acepte no es lo mejor ya que nada cambiará hasta que ella admita que tiene un problema y consienta la ayuda.

“Cuida el cuerpo para mantenerlo sano pero sin hacer dietas. Combate el pesimismo eliminando la comparación de superioridad o inferioridad por la apariencia corporal”

¿Qué hacer si admite el tratamiento?

Ayuda seguir estos consejos aunque sean difíciles de conseguir: **Colabora** con las medidas que prescribe el equipo, sin boicotearlas ni implicarte en exceso. No te conviertas en su con-

sejera nutricional porque creará resentimiento y distanciamiento relacional. **Reorganiza la comida** de casa para que sea nutritiva, gustosa, estructurada en un horario y un lugar. No le permitas que decida cuando, qué y dónde comer, no tiene que controlar todo en todo momento. Elude los comentarios y miradas a lo que come y cómo lo come. No pierdas tu tiempo diciéndole que no está gorda, no la vas a convencer; así que **evita largas conversaciones sobre comida**, peso y calorías, aunque sea ella la que empiece la conversación. No le digas que tiene que coger peso porque se asustará más. Si se encuentran restos de vómitos, no hagas como que no lo has visto y **exige que se responsabilice** de limpiar lo que ha ensuciado. No permitas que en casa haya báscula, laxantes o pastillas adelgazantes.

- Facilita su desarrollo y autonomía personal:

Deja que tome **decisiones**, aunque sean equivocadas; todos hemos aprendido de nuestros errores.

Apoya sus cambios en su habitación, forma de vestir, e incluso en los estudios o profesión.

Acepta sus límites para el cambio y mantén unas expectativas razonables para no aumentar su sensación de incapacidad.

Respetar su intimidad y la de los demás miembros de la familia.



- Aprende a expresar y manejar tus emociones:

Tanto positivas como negativas. Las emociones son parte integrante de nuestra vida. Las personas que controlan estas emociones se enferman o caen en depresión. Expresa tu tristeza o tu enfado antes de explotar, pero hazlo de forma que los demás entiendan lo que te ocurre.

Asume las discrepancias de opinión como algo normal y enriquecedor para la familia. Imponer nuestra opinión sitúa al otro en una situación de indefensión que le llevará a dejarse abusar por los demás y a no defender sus derechos más elementales.

- Acepta tu propia imagen corporal y la de tu familia y no quieras cambiar la predisposición genética:

Unas personas están destinadas a pesar más que otras o tener un cuerpo más grande. Cuida el cuerpo para mantenerlo sano pero **sin hacer dietas**.

Combate el “pesimismo” eliminando la comparación de superioridad o

inferioridad por la apariencia corporal. Desarrolla para ti y tus hijos un sentido del yo único, con confianza en sí mismo, conectado con otros en el cuidado y la comprensión.

“Conviene, con su consentimiento, acudir a un especialista que ayude a toda la familia a solventar las discrepancias de opinión”

¿Qué hacer si se niega a acudir a tratamiento?

Si la hija/o es menor de 18 años se debe buscar ayuda profesional inmediatamente ya que los padres tienen la responsabilidad legal y moral de cuidar del hijo y ayudarle en sus necesidades. Si el profesional recomienda hospitalización, es necesario aceptarlo a pesar de su llanto, rabietas o promesas de que ya va a comer otra vez.

Si la hija/o es mayor de edad se puede acudir

a un profesional o una Asociación de enfermos donde se reciban consejos de cómo cambiar esta negativa. Si la situación física o psíquica es grave es necesario el dictamen de un juez. Sin embargo, no conviene abusar de esta medida, ni amenazar con ella ya que, a veces, las consecuencias de este forzamiento son muy negativas. La paciente se niega a colaborar y hace el tratamiento imposible debido a la agresividad producida por el control al margen de su voluntad a la que se la ha sometido.



No te gastes el dinero en el juego.

Autor: María Prieto Ursúa.

Doctora en Filosofía y Letras (Psicología). Tesis doctoral sobre la adicción al juego. Profesora del Dpto. de Psicología de la Universidad P. Comillas. Coordinadora del Equipo de Terapia de Conducta de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Upco. Revisora y miembro del International Advisory Board de la revista Journal of Gambling Issues de Canadá. Autora de varias publicaciones nacionales e internacionales sobre el tema de la adicción al juego.



**“Si se le quiere ayudar, es fundamental
NO DARLE DINERO”**

Un problema de juego en la familia es un problema serio, que plantea situaciones difíciles de manejar y ante las que normalmente no se sabe cómo reaccionar.

Al principio los miembros de la familia creen que se trata de algo pasajero y poco importante que el paso del tiempo resolverá. Cuando las dificultades económicas son evidentes, las facturas tardan en ser pagadas, el jugador casi nunca está en casa y el juego afecta a la vida familiar comienza la preocupación. La familia (normalmente, la pareja) va presionando al jugador hasta la confesión: se descubre el problema, aunque normalmente el jugador sólo reconoce parte, lo empequeñece, no cuenta toda la verdad. La reacción de la familia suele ser de comprensión: si el jugador deja de jugar, la familia se hace cargo del problema, se aprieta el cinturón para pagar las deudas y le ayuda a ocultar el problema delante de los demás.

Pero cuando el intento fracasa y el jugador sigue jugando aumenta el rechazo hacia el jugador y hay continuas discusiones sobre el juego. El jugador se siente muy a disgusto en casa, donde los continuos reproches le obligan a enfrentarse de forma constante con su problema, que él no acaba de reconocer. A veces la familia pide ayuda a personas cercanas y se reciben consejos con buenas intenciones, pero que no resultan eficaces para el problema.

El juego lleva a la familia a una situación en la que parece que no hay salida ni solución. Sin embargo, hay muchas formas en las que la familia puede ayudar a superar el problema:

■ La mayor parte de los jugadores acude a pedir ayuda profesional porque la familia no le deja otra alternativa: es la única condición para recibir una nueva oportunidad. Esta es la primera y una de las grandes ayudas que la familia puede aportar al jugador: no seguir creyendo en sus promesas, ni manteniendo su juego, sino adoptar una postura firme y dura. CONSEGUIR QUE VAYA a una asociación, a un profesional o a un centro donde se le pueda ayudar es el primer paso, aunque sea “de la oreja”, como muchos dicen.

■ Otra ayuda importante es la referida al CONTROL DEL DINERO. En el primer momento del tratamiento se necesita que el control del dinero recaiga sobre alguien de la familia. Se suele aconsejar que el jugador no disponga de cantidad alguna de dinero durante un periodo más o menos largo de tiempo. Un miembro de la familia debe llevar un control absoluto de los gastos del jugador, pidiéndole cada día cuenta de los gastos, exigiéndole justificantes de ellos siempre que sea posible. Es una fase muy dura tanto para el jugador como para el familiar, pero es necesaria. Sólo después de aprender algunas estrategias para el control del dinero se podrá decidir aumentar la cantidad de dinero que puede llevar encima.

La primera ayuda de la familia: conseguir que vaya a pedir ayuda.

■ Otra forma de ayuda se refiere al pago de deudas. Uno de los errores más frecuentes cometidos por la familia del jugador es hacerse cargo de sus deudas: le crean al jugador la ilusión de que nada le puede pasar, de que siempre se solucionan los problemas. Los préstamos, las ayudas económicas, tienen en la mente del jugador las mismas características que el dinero ganado en el juego: dinero fácil, rápido, dinero que soluciona todos los problemas. El jugador descubre una nueva manera de ganar dinero fácil: hasta ahora mentía y engañaba, ahora confiesa y promete. Si se le quiere ayudar, es fundamental NO DARLE DINERO. Aunque las promesas sean sinceras y el dinero pedido no sea “para jugar”, sino para pagar la deuda: estas matizaciones son sólo una cuestión de nombre, es dinero que falta por causa del juego. Todo dinero prestado es dinero “para jugar”. El jugador debe aprender a ser responsable de sus actos, a afrontar las consecuencias de los mismos, como parte imprescindible de su proceso de recuperación. Por esto es importante que quede claro que nadie, ni la familia, va a hacerse cargo de sus deudas. Se puede establecer y negociar un plan de pago y de ahorro, pero siempre desde la base de que es el jugador quien debe ir pagándolas.

■ A veces, el jugador tiene creencias sobre el juego que dificultan que lo deje. Las más frecuentes son del tipo: “Soy incapaz de dejar de jugar”, “No he tenido suerte hasta ahora, pero a las quinielas se puede ganar”, “A mí las máquinas no me pueden”, “Se tiene que acabar mi mala racha”, sobre todo, la idea más resistente a cambiar es “Sólo seré una persona normal cuando sea capaz de jugar como lo hacen las personas no adictas”. Esta idea, al mantenerse, lleva al jugador a probarse y al no conseguirlo retrocede de nuevo en su proceso de rehabilitación. Si en la terapia se descubren ideas que pueden estar en la base del juego, la familia tiene un papel importante al discutir las en casa, intentar cambiarlas por pensamientos racionales siendo el RECORDATORIO de los comentarios y las discusiones de estas ideas.

Uno de los errores más frecuentes cometidos por la familia del jugador es hacerse cargo de sus deudas

■ Por otra parte, al dejar de jugar el jugador necesita llenar el espacio vacío que ha dejado el juego con actividades que sean también agradables. El mundo del jugador es el juego y fuera de él no sabe qué hacer con el tiempo que le sobra. Durante un tiempo, además, se le aconseja que evite el contacto con los lugares y personas relacionados con



el juego. Es decir, se le aleja de todo lo que le gusta. La ayuda familiar en este punto va a resultar fundamental. El objetivo es BUSCAR ACTIVIDADES que sirvan para satisfacer ese campo, para compartir entre todos momentos y actividades agradables, momentos que sirven no sólo para llenar el tiempo del jugador, sino también para ir recuperando poco a poco un ambiente familiar más agradable y cercano.

■ La familia ha de asumir que no puede tener un control absoluto sobre todas las actividades del jugador, aunque ese control les pudiera dar más tranquilidad. Siempre va a haber un punto en el que tienen que fiarse de él y DARLE UN VOTO DE CONFIANZA. Ese margen de libertad (al principio, pequeño) es muy positivo para recuperar su propia confianza y su autoestima: nadie puede sentirse orgulloso de conseguir algo que le consiguen los demás, o de renunciar a algo a lo que le obligan a renunciar. La única manera de que el jugador vaya poco a poco recuperando sus fuerzas personales, vaya construyendo una imagen positiva de sí mismo, es verse superando el

problema, a veces con muchísimo esfuerzo por su parte. Es importante que sea el jugador el que gane de nuevo esa confianza: no hay que regalarla, hay que cambiarla por muestras de recuperación. A cada esfuerzo del jugador, a cada día (o semana) sin jugar, le debe acompañar una muestra de reconocimiento de la familia. El jugador debe esforzarse, y la familia debe estar abierta a la esperanza de su recuperación (aunque parezca que ya no quedan fuerzas para aguantar ‘otro posible fracaso más’).

Es importante que sea el jugador el que se gane de nuevo la confianza: no hay que regalarla, hay que cambiarla por muestras de esfuerzo

■ Por último, la familia también puede trabajar en la PREVENCIÓN del juego de varias maneras. En primer lugar, cultivando unos valores familiares opuestos a aquellos valores sociales que conciben el dinero y los bienes materiales como medida de la propia valía personal y que tienden a valorar los “atajos” o caminos rápidos

La familia ante momentos difíciles.

para conseguirlo. Enseñemos a valorarnos por otras razones más constructivas, no por cuánto dinero se tiene o cuánto dinero se gasta. En segundo lugar, enseñando a los hijos a no huir de los problemas, a no asustarse o responder impulsivamente, sino a afrontarlos de forma serena, buscando soluciones de forma racional. Y, por último, aunque algunos autores han sugerido prohibir a los hijos el contacto con el juego, es importante enseñar a controlar las conductas que pueden llegar a ser excesivas. Prohibiendo no enseñamos nada, al contrario, le estamos dejando desprotegido para el futuro, cuando se ponga en contacto con esas actividades (contacto que, tarde o temprano, llegará); no le habremos enseñado a controlarse, a tomar decisiones sobre la cantidad o la calidad de las activi-



dades que puede realizar. Si queremos prevenir, tenemos que enseñar a ponerse límites, a mantener la propia conducta bajo la propia voluntad. Si queremos prevenir, tenemos que enseñar a utilizar.

Es importante transmitir un último mensaje para las personas que sufren este problema y sus familias: es posible salir, es posible recuperar la felicidad perdida, y a veces se recupera

incluso más de lo perdido. Si una de las formas de madurar y crecer el ser humano es superando crisis, poniendo en marcha recursos para superar problemas, no cabe ninguna duda de que la persona y la familia que ha superado un problema de juego es mucho más fuerte que antes de tener el problema.

SE PUEDE SALIR

No bebas, lo sufrimos todos.

Autor: Belén Charro Baena.

Doctora en Psicología. Profesora Propia Adjunta de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas. Autora de diversos artículos y libros sobre drogodependencias.



“Lo importante es detectar las situaciones problemáticas de abuso de alcohol para poder actuar”

El alcohol es la sustancia tóxica más consumida por la población española de todas las edades y, además, en la mayoría de los casos su uso empieza dentro de la familia. Que su abuso produce dependencia y tolerancia, así como problemas orgánicos (daños cerebrales, alteraciones cardíacas y hormonales, trastornos en el estómago, en el páncreas y en el intestino, lesiones mortales en el hígado...) y psicológicos (pérdida de la memoria, atención y control social, distorsión de los sentimientos, etc.), es algo por todos conocido. Que los accidentes de tráfico, las peleas callejeras o el maltrato físico en la familia están relacionados con la ingesta excesiva de alcohol, también se sabe. Sin embargo, parece que cada uno piensa que “eso no va a ocurrirle a él”. Y, aunque en nuestro país exista una arraigada cultura del alcohol, lo que llama la atención en la última década es el uso juvenil, tanto por el elevado porcentaje de adolescentes y jóvenes que consumen alcohol de forma regular, como por la edad de inicio al consumo, que va decreciendo cada año.

¿Qué podemos hacer, en el seno de la familia, para no llegar a estos extremos? En un primer momento, lo importante es detectar las situaciones problemáticas de abuso de alcohol para poder actuar. Posteriormente, si se llega al alcoholismo, y aunque la familia tiene que implicarse, las actuaciones deberían estar a cargo de profesionales especializados.

Hay que estar atentos a las señales que indiquen la existencia de un problema con el alcohol

■ Hay pautas de consumo de alcohol más “sociales”, es decir, las que presentan aquellas personas que beben todos los días, en contextos normalizados, como tomar el aperitivo, una copa después del trabajo, o comiendo con la familia. Pero puede ocurrir que en estas situaciones se abuse del consumo de alcohol. Suele ser habitual en los hombres adultos, y también en las mujeres profesionales que trabajan fuera del hogar. Esta pauta puede estar enmascarando un problema incluso de alcoholismo durante años, por lo que hay que prestar especial atención a:

La cantidad de alcohol ingerido diariamente.

Hay que tener en cuenta que la mujer es fisiológicamente más vulnerable a los efectos nocivos del alcohol. De esta manera, se considera un consumo de riesgo a partir de 24 gr/día en la mujer (más de 3 copas de vino, más de 6 cañas de cerveza, más de una copa de whisky, ginebra o ron), y a partir de 40 gr/día en el hombre.

Aumento de las bajas por enfermedad poco justificadas, absentismo laboral, impuntualidad y negligencia en el trabajo.

Incremento o disminución de peso, aparición de trastornos digestivos, alteración del sueño y de las relaciones sexuales.

Implicación en accidentes de tráfico.

Deterioro en las relaciones sociales y familiares. En este sentido, hay que fijarse especialmente en la aparición de conductas agresivas o violentas, que pueden llevar al maltrato físico o psicológico. Pero, sin llegar a esos extremos, hay un paulatino deterioro en la comunicación, en la expresión de sentimientos profundos, en la implicación en las tareas y conflictos familiares, etc.

■ Atención a “la soledad del ama de casa”. Algunas mujeres, con hijos ya adolescentes o jóvenes de los que no tienen que ocuparse tanto, y con un marido que trabaja todo el día fuera de casa, beben “a escondidas”. Este consumo quizá es más fácil de detectar que en el caso anterior porque el funcionamiento del hogar y las relaciones familiares se resienten antes. En este caso, ¿Cuáles son las señales que nos pueden indicar la existencia de un problema con el alcohol?:

Aislamiento, ansiedad y mentiras. Empieza a beber por la soledad y el vacío que experimenta y al principio el alcohol le “anima”, por lo que quizá su marido y sus hijos la encuen-

tran más contenta y habladora. Pero, a medida que el consumo se va convirtiendo en problemático, querrá ocultarlo. Por lo tanto, si ha bebido “más de la cuenta”, cuando llegue su familia puede decir que se encuentra enferma y marcharse a la cama. O si durante el fin de semana tienen un proyecto para hacer todos juntos fuera de casa, ella decide quedarse. Como además el consumo excesivo es clandestino, esconderá el alcohol en los sitios que ella considere más ocultos. Pero vivirá cada día con la angustia de que su familia note que está bebida o encuentre “sus escondites”. Su familia no tarda en darse cuenta de que siempre está nerviosa, “rara”, de que miente.

Negligencia o abandono del cuidado de la casa y de los hijos. La casa está cada vez más sucia y desordenada, se olvida de ir a recoger a los hijos al colegio o llega tarde, descuida la alimentación de su familia...

Cambios en el estado del ánimo, llegando hasta la depresión. Si en todos los casos el consumo abusivo de alcohol altera la afectividad y el estado anímico, en estas mujeres es frecuente la presencia de sentimientos desvalorizantes y una baja auto-estima. Su familia

observará que llora con frecuencia, que habla de la muerte, que cada día se cuida menos físicamente. También pueden aparecer conductas violentas y aumentar las riñas a sus hijos y las disputas con su marido.

Los “bebedores sociales” pueden estar enmascarando un problema de alcoholismo durante años

■ “Todos lo hacen”. El patrón de consumo juvenil de alcohol se caracteriza por la concentración de la ingesta en el fin de semana y por su papel fundamental como favorecedor del ocio y de las relaciones sociales. Prueba de ello es que los adolescentes y jóvenes beben en grupo, con amigos, y que muchos afirman que lo hacen para desinhibirse y para sentirse integrados en el grupo. Sólo algunos nunca prueban el alcohol, la mayoría únicamente “pasarán por esta etapa”, pero otros llegarán a tener problemas derivados del consumo abusivo de alcohol (accidentes de tráfico, absentismo escolar, peleas callejeras, etc.). Los adolescentes y jóvenes no suelen percibir las situaciones de riesgo en que se encuentran, ni sienten la necesidad pedir ayuda, por lo que deben ser los padres los que tomen conciencia del mismo, y abordar cuanto antes el problema.

No hay que cerrar los ojos ante la evidencia. El consumo de alcohol es fácil de detectar: huele. Además, altera la conducta observable: disminuyen los reflejos, el caminar se vuelve inestable, el habla “patosa”, los ojos “perdidos”... Pero es cierto que el olor puede enmascararse (chicles, caramelos...) o que los hijos lleguen a casa cuando los padres ya duermen. En ese caso, hay que observar otros datos menos directos: ¿se está produciendo un cambio en el rendimiento escolar, incluso con absentismo? ¿Cada vez llega más tarde a casa cuando sale, o incluso hay veces que no viene a dormir? ¿Beben sus amigos? ¿Ha tenido algún accidente de tráfico, aunque sea leve? ¿Se ha visto envuelto en alguna riña callejera? En definitiva, los padres pueden detectar cambios en los hijos que indican que algo no va bien, aunque no necesariamente sea consecuencia del consumo excesivo de alcohol.



El consumo clandestino del ama de casa es más fácil de detectar porque el funcionamiento del hogar y las relaciones familiares se resienten antes

Puede formar parte de su desarrollo evolutivo. Los sentimientos de los padres cuando descubren que sus hijos beben demasiado pueden estar cargados de culpabilidad, pensando que han fallado en su educación. Lo primero que deben hacer es “desdramatizar” y comprender que los adolescentes pasan por una etapa en la que, para consolidar su identidad y expresar sus deseos de autonomía, en ocasiones buscan transgredir las normas provenientes de los adultos. Por otro lado, en esta etapa las experiencias en el grupo de amigos adquieren un papel esencial, y si “lo que todos hacen” es beber, ellos también lo harán. En la mayoría de los casos, las conductas problemáticas en las que se ven involucrados los adolescentes se limitan a breves periodos de experi-

mentación. Si el consumo de alcohol es reiterado o intensivo, entonces puede ser un síntoma de problemas más profundos, una forma de evadirse de los conflictos. Sea como sea, no hay que buscar culpables, sino responsabilizarse todos y buscar soluciones.

Aumentar la compenetración y el apoyo mutuo en la familia

Estimular la expresión de sentimientos y la intimidad en la comunicación con los hijos

Encontrar la justa medida entre el control y la autonomía a la hora de establecer normas

Incrementar los intereses intelectuales, culturales, sociales y recreativos de los adolescentes

Es necesario hablar sobre el problema. Si los padres muestran su apoyo y compren-

sión, logran dotar de intimidad a la comunicación y facilitan la expresión de sentimientos, probablemente resulte más sencillo que el hijo reconozca el problema y se implique en la búsqueda de soluciones. Al mismo tiempo, los padres no deben caer en un exceso de protección, sino establecer normas claras y consistentes.

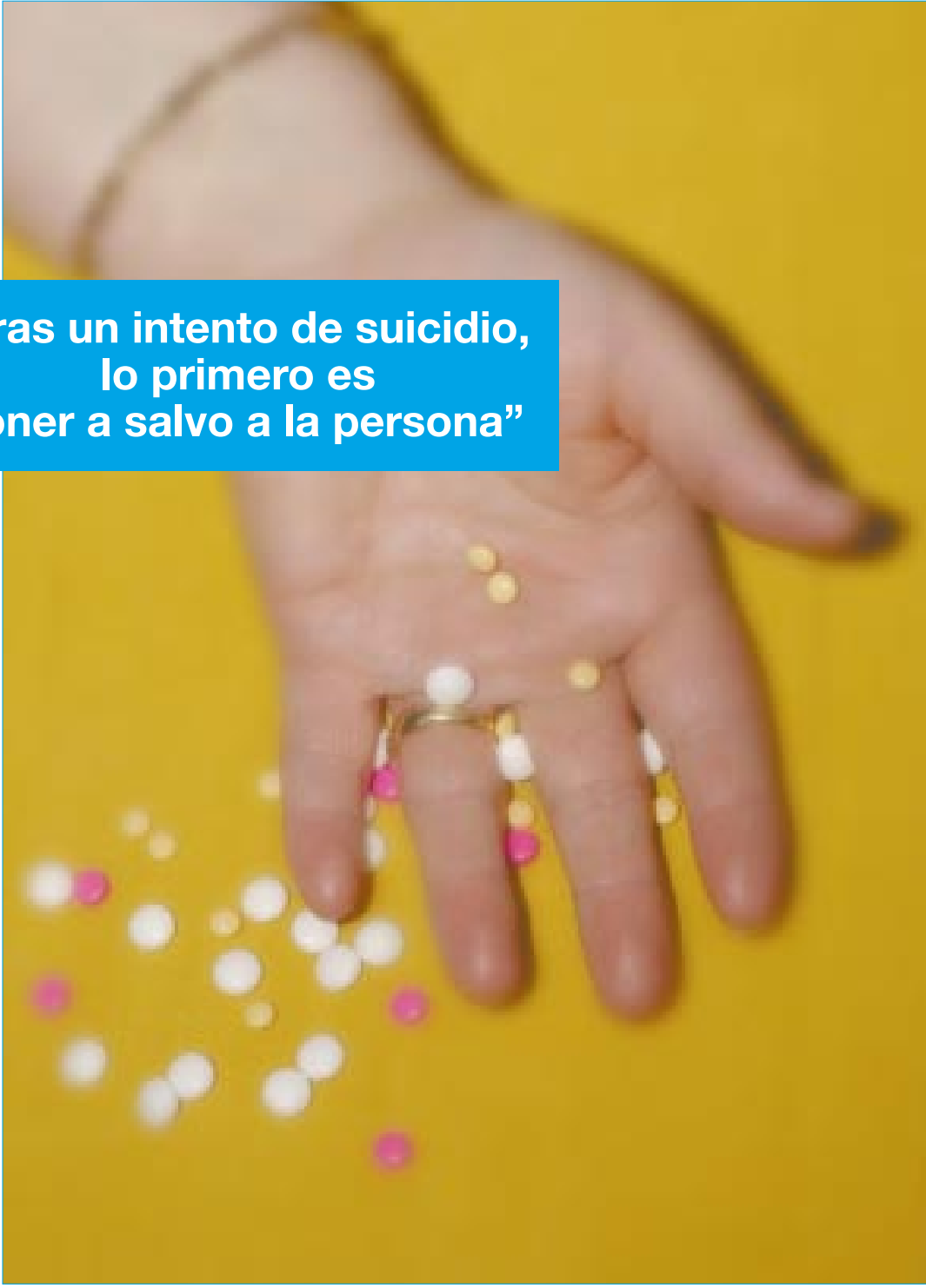
Incrementar los intereses culturales, sociales y recreativos. Si el alcohol ocupaba un lugar importante para el joven o el adolescente, ahora otras cosas tienen que cubrirlo. Es importante que se les oriente hacia una ocupación saludable de su tiempo libre, intentando desarrollar alternativas creativas a sus espacios de ocio, en los cuales ellos sean los protagonistas.



Ha intentado suicidarse.

Autores: Ana Lillo de la Cruz y Concepción Hernández.

Psicólogas. Grupo de Trabajo de Psicología de Urgencia, Emergencia y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



**“Tras un intento de suicidio,
lo primero es
poner a salvo a la persona”**

“No hay nada bueno ni malo pero así lo hace el pensamiento”.

Hamlet

Un intento de suicidio de un miembro de la familia, es un acontecimiento grave tanto para la persona afectada como para el núcleo familiar.

Es posible que tras conocer la noticia, sienta tristeza, enfado, culpabilidad; aparecerán sensaciones físicas de vacío en el estómago, opresión en el pecho, nerviosismo; sus pensamientos pueden ser de incredulidad con lo ocurrido, confusión, preguntas tales como: ¿cómo no he podido enterarme antes de que mi hijo estaba mal?, “Tenía que haber hecho esto o lo otro”, “Soy una mal marido, no he sabido ayudarla”, “cómo nos ha podido pasar esto a nosotros”... Durante un tiempo aparecerán trastornos en el sueño, en la comida, dudará sobre qué hacer o qué decir al resto de la familia y en especial a la persona que ha intentado suicidarse.

Tras un intento de suicidio, lo primero es poner a salvo a la persona, es posible que haya sido necesario un ingreso en un hospital. Tras recibir las atenciones médicas necesarias para tratar las lesiones físicas, se producirá una evaluación de la conducta suicida. Es importante conocer la causa de esa conducta, por ejemplo si se diagnostica una Depresión o una Esquizofrenia, recibir información sobre estos trastornos le ayudará a entender mejor a la persona.

Factores que influyen en un suicidio

- Enfermedad física: alteraciones metabólicas, dolor crónico, síndromes orgánicos...
- Trastorno psíquico: depresión, esquizofrenias, ansiedad...
- Envejecimiento.
- Pérdida personal: fallecimiento, separaciones...
- Soledad.
- Nuevas circunstancias: cambio de instituto, problemas en el trabajo, malas notas, procesos legales.
- Capacidad limitada de resolución de problemas.
- Abusos de sustancias.
- Baja autoestima, escaso control de impulsos.

NO OLVIDAR
Tras un intento de suicidio es necesario realizar PSICOTERAPIA, este profesional realizará una evaluación completa, y diseñará un tratamiento que ayude a controlar el riesgo de suicidio y que proporcione recursos de afrontamiento para el problema

Una de las decisiones más difíciles es qué contar sobre lo sucedido al resto de la familia y amigos. Existe poca comprensión por

“Habla del tema del intento de suicidio abiertamente con la persona, no lo evites. No le des sermones, ni juicios de valor”

parte de la sociedad sobre el suicidio, y las familias son las primeras que lo pasan verdaderamente mal al comunicar la noticia. Decide con tu núcleo familiar qué decir, puede que a veces al principio sea suficiente decir que ha sido un accidente, pero enseguida vendrán más preguntas y creará situaciones cada vez más confusas y dolorosas. Es muy probable que además necesites contar con su ayuda y comprensión para la posterior recuperación. Reflexionar sobre ser sinceros y claros a la hora de dar la noticia, un ejemplo podría ser el siguiente: “Juan está en el hospital, ha sufrido una grave accidente y tiene importantes heridas, los médicos me han dicho que se va a recuperar. Parece ser que ha intentado acabar con su vida, ya sabes los problemas que tenía. Nos sentimos fatal, pero nos han dicho que con un buen tratamiento y todo nuestro amor y cariño se recuperará.”

Cómo ayudar a la persona

- Los intentos de suicidio deben tomarse en serio.
- Comprende cómo se siente, para ella “la vida no merece la pena y el suicidio es una forma de acabar con el problema”.



llevar un tiempo breve y le permitiría vivir y disfrutar muchos años más.

- Habla del tema del intento de suicidio abiertamente con la persona, no lo evites. No le des sermones, ni juicios de valor.

- Escucha sus razones, tolera sus muestras de dolor y sus ideas de muerte.

- Invítala a reconocer lo que ha funcionado bien en su vida, y que reflexione sobre otras alternativas al suicidio.

- Los intentos de suicidio pueden tener en algunas ocasiones el objetivo de conseguir que los demás hagamos lo que la persona quiera. Habla con el terapeuta, él te ofrecerá ayuda para afrontar estas situaciones.

- Reflexiona con la persona sobre la muerte. La muerte, la falta de existencia, es para siempre, mientras que aceptarse a sí misma con sus defectos o problemas le podría

- Para poder ayudar a otros estos se tienen que querer, a veces en los primeros momentos o por las características del trastorno tu ayuda no es tan eficaz como nos gustaría. Acepta tus límites, pide ayuda, cuídate, seguro que estás haciendo todo lo que está en tu mano.

“Los intentos de suicidio deben tomarse en serio”

Existe una serie de señales o de avisos que son importantes observar y comunicar al terapeuta, para prevenir un intento de suicidio. Tras un intento no hay que descartar la posibilidad de otro, por lo tanto es conveniente reflexionar si en la primera

vez se produjeron algunos de los siguientes cambios (en ocasiones no existe ninguna señal que indique el intento): temperamento depresivo, cambios bruscos de humor, falta de energía y de interés por la vida, trastornos en el sueño y en la comida, pérdida de interés en las actividades habituales, preocupación acerca de la muerte, deseos de morir, escritos sobre la muerte o el suicidio, verbalizaciones como “ya nada me importa” o “No puedo seguir adelante”.

“Tras un intento no hay que descartar la posibilidad de otro”

Es importante que

- Se controlen los medicamentos que haya en casa.

- Cuidado con la sobreprotección y el excesivo control.

- Reconoce sus capacidades y potencialidades.

- Al principio es importante estar mucho tiempo acompañando a la persona.

- Explícale que quieres ayudarlo, lo muy importante que es para ti.



■ Es necesario un tratamiento psicológico y/o psiquiátrico. La familia también es objeto de intervención profesional, además te podrán orientar en cómo poder ayudar a la persona que ha querido suicidarse.

**“Al principio
es importante
estar mucho tiempo
acompañando
a la persona”**



Un grave accidente.

Autoras: M^a Sol del Val Espinosa y Ana Lillo de la Cruz.

Psicólogas. Grupo de Trabajo de Psicología de Urgencia, Emergencia y Catástrofes del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



“Tanto para la víctima directa como para sus familiares, este acontecimiento provocará una crisis psicológica muy importante”

La familia ante momentos difíciles.

Isabel, M. P. de 22 años de edad sufrió en la mañana del pasado viernes 4 de agosto un grave accidente de circulación que estuvo a punto de costarle la vida. Sufre múltiples lesiones y se encuentra ingresada en un hospital de la capital. Sus familiares están muy asustados, conmocionados y no saben muy bien qué va a pasar ni cómo ayudarla ni ayudarse a sí mismos.

Hechos como este se suceden en muchas ocasiones a nuestro alrededor. Accidentes de tráfico, domésticos, de trabajo, sacuden la vida de muchas familias ocasionando una grave crisis en la vida de éstas.

Los accidentes llevan aparejada una grave agresión a la integridad física de la persona, pudiendo originar graves lesiones, muy graves discapacidades y en ocasiones puede que las lesiones se compliquen y la persona no sobreviva.

Hay que tener en cuenta que un accidente es un hecho traumático que se presenta de una forma brusca, inesperada y violenta y que, en la mayoría de los casos, no hemos vivido con anterioridad. Por ello, tanto para la víctima directa como para sus familiares, este acontecimiento provocará una crisis psicológica muy importante.

La crisis familiar provocada requerirá poner en marcha, por parte de sus miembros, una serie de mecanismos que actúen en varios sentidos:

- Facilitando la recuperación emocional del familiar víctima del accidente.

- Reorganizando el sistema familiar, que en estos momentos se encuentra desorganizado y presa de una gran confusión e incertidumbre.

- Preservando la salud física y psicológica de aquellos miembros que no han sido víctimas directas del accidente.



Pero, ¿Cómo podemos ayudar a nuestro familiar en estos momentos?, ¿Podemos hacer algo para favorecer su recuperación?. Podemos ayudarle y mucho pero antes debemos conocer cómo es posible que se sienta y cuáles serán sus reacciones más habituales después de haber sufrido un accidente grave. Hemos de tener en cuenta, no obstante, que su forma de percibir lo que ha sucedido, su forma de afrontar el futuro dependerá mucho de su personalidad, sus vivencias anteriores y de las características del accidente, del carácter de las lesiones (que pueden dar o no lugar a una discapacidad) así como del contexto cultural, económico y social de la familia.

La víctima del accidente, además de las lesiones físicas, mostrará entre otros los siguientes síntomas a nivel psicológico:

- Cambios bruscos de humor.

- Demanda de afecto de forma permanente.

- Irritabilidad.

- Baja tolerancia a la frustración.

- Miedo y ansiedad por su futuro.

- Apatía.

- Inseguridad.

- Culpabilidad.

- Tristeza por las posibles pérdidas que el accidente le haya podido originar (trabajo, estudios, personas que haya perdido en el accidente...).

- Recuerda que:

Los accidentes graves producen una situación traumática que hace sentir a la persona con una tremenda inseguridad y vulnerabilidad. Su vida se ha parado, de repente, y no sabrá cómo continuarla ni cómo será en el futuro.

La familia es, en estos casos, el mejor colchón amortiguador de sus miedos e inseguridades. Se volverá a sentir de repente como una persona indefensa, insegura y tremendamente dependiente y podemos hacer mucho para ayudarle.

“Ofrecerle toda la información de la que dispongamos, de forma que sepa en cada momento todo lo concerniente a su estado y a su recuperación. No mentir”

Facilitaremos su recuperación emocional

■ Escuchando su relato de los hechos tantas veces como esté dispuesto a contarlo. Esto hará que sea capaz de hacer coherente un relato que, al principio, estará deshilvanado y se sucederá como una serie de imágenes, sonidos y sensaciones sin ninguna conexión entre sí.

■ Trataremos de no adelantarnos a su relato explicándole nosotros cómo ha pasado todo. Favoreceremos su adaptación a la situación traumática dejando que él mismo vaya organizando toda la información.

■ Esto requerirá de muchas ganas de escuchar, sin interrumpir, aunque si facilitaremos el proceso haciendo preguntas que le ayuden a situarse en el momento y lugar en el que ocurrió el accidente.

■ Desculpabilizar. La culpabilidad por lo sucedido aparece habitualmente después de un accidente. Hay que tratar de transmitirle que la culpa (sea racional o no) es normal que aparezca en una situación tan extraordinaria como ésta, que la mayoría de las

víctimas de un accidente también lo sienten así.

■ Mostrar afecto y comprensión. Nuestro familiar necesitará en estos momentos que estemos muy cerca de él. Al igual que nosotros tiene mucho miedo por su futuro y no sabe cómo va a ser su vida ni qué tipo de secuelas van a quedar en su cuerpo.

■ Ofrecerle toda la información de la que dispongamos, de forma que sepa en cada momento todo lo concerniente a su estado y a su recuperación. No mentir.

■ Dejar que en lo posible, tome decisiones relacionadas con su vida en el hospital y fuera de éste. Esto hará que comience a recuperar su sentido de la autonomía y la independencia que se encuentra muy dañado en estos momentos.

■ Evitar actitudes sobreprotectoras. En algunos casos los sentimientos de tristeza y pena hacia el familiar accidentado fomentan conductas sobreprotectoras que, lejos de ayudar, le transmiten sentimientos de inseguridad y fragilidad.

■ Tener cuidado con:

Si pasado un tiempo prudencial persisten el miedo intenso, desamparo, ansiedad, pensamientos recurrentes e intrusivos sobre la experiencia traumática, dificultades de memoria, insomnio y sentimientos de culpabilidad será necesario solicitar ayuda de un psicólogo.

En cuanto a nosotros como cuidadores es muy importante:

■ Descansar. Puede que el tiempo de permanencia en el hospital sea prolongado y, por lo tanto, será necesario organizarse para formar turnos de atención y cuidado de nuestro familiar, estando muy cansados y tensos seremos de bastante poca utilidad.

■ Dar cabida a la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones dentro de nuestro grupo familiar acerca de cómo estamos viviendo la situación que nos ocupa. Seguro que habrá momentos en los que tendremos ganas de llorar o sintamos mucho miedo por lo que pueda ocurrir. Es positivo poderlo expresar y comunicar con alguno de nuestros otros familiares o amigos.

■ Nuestra propia culpa. No sólo nuestro familiar herido se sentirá culpable, nosotros puede que también lo sintamos. Aparecerán frases del estilo “Si yo hubiera estado allí...”, “Si no la hubiera dejado marchar...”.

■ Comunicarnos con los profesionales sanitarios demandando y recibiendo información, de manera que podamos tener una mutua colaboración en el proceso de recuperación de nuestro familiar y facilitando la resolución de los problemas que puedan surgir.

■ Exigir una información clara y comprensible acerca del estado de nuestro familiar.

La familia ante momentos difíciles.

- Buscar ratos libres para cuidar de nosotros mismos.

En cuanto a la familia en su conjunto tendremos en cuenta:

- Si hay niños en la familia, cuidar de que estos sepan qué está pasando. No hay nada más desconcertante para un niño que ver triste y nerviosa a su familia y no saber qué pasa. Las fantasías son, en ocasiones más terribles que los hechos en sí mismos. Comunicárselo de forma clara, natural y concisa, sin tecnicismos ni términos que no entiendan. Contestar en lo posible a sus preguntas y estar dispuestos a escuchar lo que sienten ante lo sucedido. Mantener sus rutinas.

- Sería importante señalar a un familiar como mediador ante los profesionales sanitarios en aquellas ocasiones en las que el paciente no esté en condiciones de recibir información.

- Es muy importante que nos prestemos atención unos a otros y que mostremos afectividad y comprensión mutuas.

- Puede que surjan tensiones en el núcleo familiar. No olvidemos que la situación es difícil, límite, no conocida e incierta. Cada uno querrá hacerlo lo mejor posible y habrá probablemente posturas encontradas. Nos vendrá bien reunirnos, de vez en cuando, para hablar sobre nuestros puntos de vista y sobre lo que sentimos y pensamos.

- Tendremos que asumir tareas no realizadas hasta ahora. Nuestro familiar no podrá en estos momentos ocuparse de determinadas cosas que antes formaban parte de “su papel en la familia”. Esta tendrá que organizar y distribuir de forma diferente tareas durante un periodo de tiempo o quizá durante toda la vida.

su conjunto tendremos en cuenta:

- Por último merece mención aparte la situación en la que un niño sea la víctima de un accidente y requiera hospitalización por un largo periodo de tiempo. Es importante:

- Demostrarle, en estos momentos, todo el afecto del que seamos capaces para que se sienta arropado física y emocionalmente.

- Seguir poniendo límites a su conducta.

- Mantener una estrecha comunicación con sus profesores para facilitar, cuando llegue el momento su incorporación a la vida escolar.

- Facilitar el contacto con sus iguales, en lo posible, para preservar sus relaciones sociales (visitas, dibujos, cartas...).

- Intentaremos no sobreprotegerlo y facilitar que pueda tomar alguna que otra decisión.



- Facilitar la expresión emocional acerca de lo que le ha sucedido. Es muy recomendable que exprese sus sentimientos a través de distintos cauces (el dibujo, el lenguaje, los cuentos, jugar con muñecos...). Hablar sobre lo que le ha pasado.

- Al igual que en el adulto es recomendable solicitar ayuda profesional si observamos que el niño está muy triste, o cambios en su conducta anterior (pesadillas continuas, vuelve a hacerse pis, llora o se enfada mas de lo habitual...).

Por último, no olvidemos que, desgraciadamente el resultado de los accidentes es, en ocasiones el fallecimiento de la persona accidentada. Cuando esto ocurre la familia se enfrenta a una crisis que lleva consigo el inicio del proceso de duelo, acontecimiento que se encuentra descrito en el capítulo de esta guía: “Una muerte en la familia”.

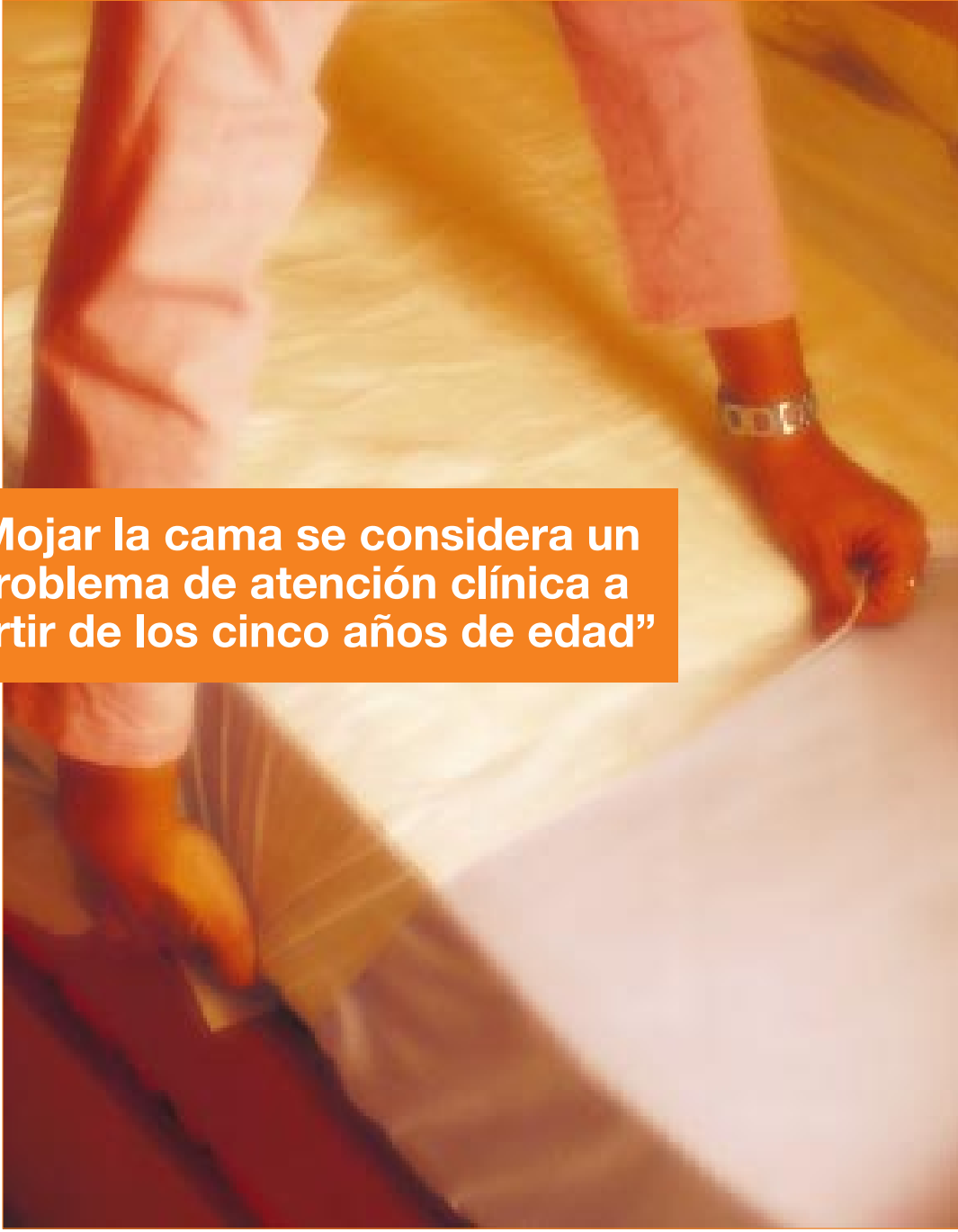
“La familia es, en estos casos, el mejor colchón amortiguador de sus miedos e inseguridades”

Aún sigue mojando la cama.

Autor: Pilar del Río Cobián.

Psicóloga. Psicoterapeuta.

Miembro de la Unidad de Psicología Clínica de la Universidad Pontificia Comillas. Directora del centro privado "Acción Psicológica".



“Mojar la cama se considera un problema de atención clínica a partir de los cinco años de edad”

Mojar la cama se considera un problema de atención clínica a partir de los cinco años de edad.

No es cierto que...

- Si mi hijo se hace pis en la cama es porque es un vago, no se esfuerza en levantarse a tiempo y “pasa de todo”.
- Hay algunos tipos de enuresis que son más graves que otros.
- Si se hace pis en la cama significa que tiene un grave problema emocional o algún trauma.
- Los niños que se hacen pis en la cama tienen un sueño más profundo que los que no.
- Si se hace pis al empezar el curso escolar significa que tiene problemas de adaptación.
- Los niños que se hacen pis en la cama es por que han tocado una planta determinada, han jugado con cerillas o han bebido demasiado líquido.

“La atención de los padres es uno de los refuerzos más poderosos que existen”

¿Cómo aprendemos a ir al baño?

La contención de la orina en la vejiga es un proceso automático que, con la edad y la maduración de las vías nerviosas, aprendemos a controlar de manera voluntaria manteniendo contraído el esfín-

ter externo. En la expulsión de la orina se relaja el esfínter externo y se producen contracciones del músculo detrusor. Este músculo forma las paredes de la vejiga, se adapta al volumen de orina hasta los 400 cm³ y a partir de este momento se contrae de manera rítmica enviando señales al cerebro de que la vejiga se está llenando y favoreciendo su expulsión. A medida que se llena la vejiga por encima de 400 cm³ las contracciones del músculo detrusor se hacen más intensas pudiendo llegar a ser dolorosas.

En este proceso intervienen múltiples mecanismos que hacen que sea un aprendizaje muy complejo pero en líneas muy generales podemos decir que para aprender a hacer pis en el lugar adecuado hay que reconocer las señales que envía el músculo detrusor, controlar el esfínter externo hasta llegar al lugar adecuado donde hacer pis y saber relajar el esfínter en este momento.

¿Por qué mi hijo se hace pis en la cama?

En las causas de la enuresis coexisten factores ambientales, orgánicos, fisiológicos y de maduración. Hay varias hipótesis explicativas, entre ellas:

- **Capacidad funcional de la vejiga disminuida:** El músculo detrusor, encargado de enviar las señales indicativas de llenado, se dispara al principio de la capacidad de la vejiga y esta se vacía

sin haber alcanzado una plenitud real. Se ha encontrado que los niños enuréticos para evacuar la misma cantidad de orina que los niños no enuréticos necesitan ir más veces al cuarto de baño.

- **Dificultad para despertar:** Existe una dificultad para reconocer las señales del detrusor durante el sueño y que estas señales despierten al niño para se levante a hacer pis.

- **Factores orgánicos:** En un porcentaje reducido de los casos existe una enfermedad médica en el mantenimiento de la enuresis. Cuando es así suele haber otra sintomatología añadida que hace que la enfermedad sea fácilmente identificable.

- **Factores de aprendizaje:** El niño no logra asociar la respuesta de contracción de esfínteres durante el sueño porque no se han dado las condiciones ambientales adecuadas, no se han aprendido hábitos adecuados de vaciado, o han existido estresores que han interferido en el aprendizaje al generar un alto nivel de ansiedad.

“Cuando hablamos de enuresis queremos decir que el niño no es capaz de retener la orina por la noche o que es incapaz de despertarse si la necesidad es muy urgente”



¿Qué puedo hacer si mi hijo se hace pis en la cama?

Para el tratamiento de la enuresis existen varias intervenciones que han demostrado su eficacia, encaminadas a solventar las dificultades concretas de cada niño. Entre el psicólogo y los padres se determinan cuáles de estas estrategias pueden ayudar mejor al niño. Aplicarlas y supervisar su correcta ejecución supone un poco de esfuerzo por parte de padres e hijos pero los resultados son rápidos y muy satisfactorios. Recomendamos:

- Acudir al médico para descartar que exista alguna infección renal que esté relacionada con el problema.

- Buscar una época adecuada donde podamos implicarnos de lleno en poner remedio a la enuresis.

- Contactar con un psicólogo especialista en el tratamiento de la enuresis que nos ayude y supervise en la aplicación de las técnicas adecuadas para nuestro hijo.

- Resistir ante las dificultades. Los éxitos no siempre se consiguen a la primera, estar dispuestos a aceptar que ocurran “accidentes” durante el tratamiento y reforzar los pequeños avances. La atención de los padres es uno de los refuerzos más poderosos que existen. Durante el tratamiento se avanza con más facilidad si prestamos atención a los pequeños logros más que a los episodios de enuresis. Felicitar al niño por los esfuerzos que está realizando ayuda a que no se desanime a lo largo del proceso.

**¡El castigo no funciona!
“Cuando un niño moja la cama es porque no sabe cómo hacer para controlar su vejiga durante el sueño”**

¿Qué cosas no debemos hacer durante el tratamiento?

- Castigar:

¡El castigo no funciona!
Cuando un niño moja

la cama es porque no sabe cómo hacer para controlar su vejiga durante el sueño, luego por mucho que castigemos, riñamos o nos enfademos va a seguir sin saber cómo controlar el problema. La actitud más adecuada sería aquella en la que hagamos saber al niño que nos hacemos cargo de que tiene un problema pero a la vez nos mantenemos firmes en el cumplimiento de las tareas encaminadas a resolverlo.

- Uso de pañales, gasas o empapadores:

El uso de estos procedimientos facilita la vida a los padres o personas implicadas en la limpieza pero interfiere en el correcto aprendizaje del control de la orina. Por un lado estamos dando permiso para que siga haciéndose pis en la cama, y por otro lado el contacto con la gasa húmeda impide que el niño aprenda a discriminar las señales necesarias para poner en marcha el control de esfínteres. No dan la oportunidad al niño de que se despierte al notar la incomodidad que genera el sentirse mojado. Existen en el mercado protectores de plástico para el colchón que evitarán que este se estropee y coja olores mientras que persiste el problema.

■ Despertar al niño para que vaya a hacer pis:

Con esta estrategia no sólo no se evita que moje la cama sino que de nuevo no se permite que el niño aprenda a identificar las señales de vejiga repleta y que estas señales le despierten.

■ Restricción de líquidos:

Limitando lo que el niño bebe tampoco controlaremos que el niño no se haga pis. Durante el tratamiento con frecuencia se pide justo lo contrario, que el niño beba antes de irse a dormir para poder ensayar y poner a prueba las habilidades necesarias para mantenerse seco durante la noche.

El problema de la enuresis es bastante frecuente en

niños de entre 5 y 10 años. Con el paso de los años, a medida que se van haciendo mayores, casi todos superan el problema, pero es indudable que mientras esto ocurre la enuresis es una fuente importante de malestar, tanto para el niño como para la familia.

En la actualidad existen tratamientos psicológicos conductuales encaminados a resolver el problema de la enuresis que, aunque demandan cierto esfuerzo de los padres, obtienen resultados probados rápidos y muy satisfactorios.



Un niño maltratado.

Autor: Blanca Vázquez Mezquita.

Psicóloga por la Universidad Pontificia Comillas.
Forense de la Clínica Médico – Forense de Madrid. Psicóloga de la Sección Jurídica del Colegio de Psicólogos de Madrid. Coordinadora del estudio: “Abuso sexual infantil” (Centro Reina Sofía para el estudio de la Violencia). Autora de distintas publicaciones: “Agresión sexual en menores, evaluación y tratamiento”.



“Estás obligado éticamente a denunciar cualquier situación de maltrato de un niño”

Pero el otro día llegué a casa después del trabajo y me lo encontré con la cara hinchada, como un boxeador. Tenía los ojos negros y estaba callado, sentado en un rincón de la cocina. Miraba al vacío, sin ver, y balanceaba sus piernecitas delgadas y blancas. Mi hermano tiene seis años.

Le pregunté donde estaban papá y mamá y no me contestó. Insistí. "Por ahí", dijo él.

"¿Y eso?", pregunté, señalando su cara, "¿quién te lo ha hecho?" "Nadie. Un niño".

Entonces me fijé en sus brazos, tenía cardenales azules. Le examiné las muñecas. Era evidente que alguien le había atado fuerte porque sus manos estaban amarilladas aún. Me estremecí de pensar que ya antes mamá lo había atado a una silla para pegarle con una correa, y que papá lo ataba a la cama si tenía que salir y no estaba yo para cuidarle.

Pero eso sí, yo nunca había permitido que le pegaran delante de mí, yo no habría soportado que le hicieran lo mismo que me hicieron de niño, yo le había protegido siempre, me había interpuesto entre mis padres y él, y hasta ese momento pensaba que hasta lo estaba librando de recibir las mismas palizas que yo.

Me lo llevé a la calle, a mi pequeño príncipe.

Os diré como es mi hermano: rubio y azul y como recién caído en el

desierto desde un país lejano. Espabilado y cariñoso. Así me parece a mí, aunque mis padres digan que es malo y sus profesores se quejen de que pega a los otros niños y no para quieto en clase.

Como en el desierto hace un calor terrible le ofrecí un helado y él me lo aceptó con una sonrisa del color del nenúfar.

"¿Sabes lo que aprendí hoy?", me dijo mientras saboreaba a duras penas su helado de limón con los labios secos.

"Aprendí que no debo de jugar con los niños malos que mamá no quiere que juegue y que le tengo que decir que la profesora le insulta aunque no le insulta, eso lo he aprendido. Cuando ya se lo he dicho me ha dejado de pegar. Ahora ya lo sé para siempre, lo que tengo que decir".

Le cogí de la mano y me presenté en una comisaría.

Yo tengo mucho miedo de mis padres, y les quiero también. Ellos están enfermos. Papá bebe mucho y mamá está convencida de que la persiguen. No quiero que les hagan daño pero tampoco quiero que ellos nos vuelvan a hacer daño a mi hermano y a mí, aunque a mí ya poco pueden hacerme, con 20 años.

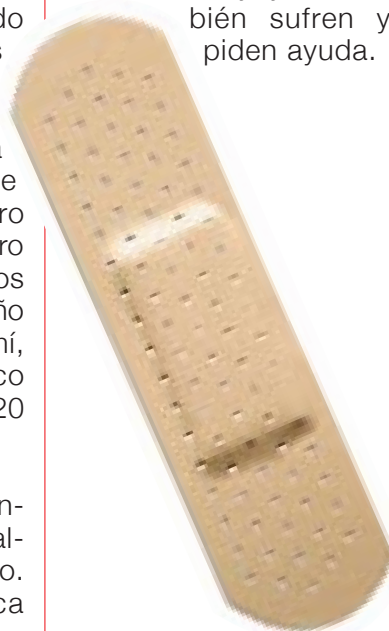
Puse una denuncia contra ellos y conté mi calvario y el de mi hermano. Ahora sé que nunca podré volver a mi casa.

Esa noche dormimos los dos en casa de mi novia. Anochece con un rojo que no se volverá a repetir. Pronto encontraré un piso de alquiler para mi hermano y para mí y hay personas que van a ayudarnos.

Ahora siento no haber tomado esta determinación mucho antes.

Algunas veces, en la noche, me despierto soñando que un monstruo horrible viene a devorarme. Otras veces en mi trabajo de dependiente, me parece que las cosas no son reales, que no siento nada por los demás, a pesar que todos me quieren y mi jefa es un encanto.

Tengo miedo de convertirme en un borracho y pegar a mis hijos, si me caso, pero ahora sé, me lo dijo la psicóloga que nos trata a mi hermano y a mí, que hay gente diferente en el mundo, no sólo mis padres, y que otros muchos, como mi hermano y yo, también sufren y piden ayuda.



Recuerda

■ Estás obligado éticamente a denunciar cualquier situación de maltrato de un niño.

■ La ley también te obliga. El no hacerlo puede derivar en que seas acusado de encubrimiento o complicidad.

■ El maltrato infantil en todas sus formas es la forma más dolorosa de maltrato y la más intolerable, ya que el niño es un ser desvalido y dependiente.

■ Los niños “diferentes”, que padecen algún trastorno como hiperquinesia (tempestad de movimientos, dificultades escolares) o déficits cognitivos son los que presentan más riesgo de recibir malos tratos.

■ Los padres maltratadores suelen ser personas con déficits en su personalidad y con una baja tolerancia a la frustración, la cual suelen proyectar en sus hijos, creando con ellos un doble vínculo de amor /odio.

sustituta o el acogimiento familiar dentro de la familia extensa: abuelos, tíos o primos, etc...

■ Aunque un padre o madre maltratadores prometan que la conducta no se va a repetir la mejor predicción de maltrato es el antecedente de maltrato anterior.

■ Las personas que duden de la eficacia de la denuncia y separación de un hijo de sus padres deben considerar que no hay motivo alguno para pensar



■ El maltrato provoca secuelas emocionales a corto y a largo plazo.

■ Ninguna conducta de un menor justifica el castigo físico o la humillación moral. Estas dos conductas son perjudiciales, provocan trastornos emocionales a largo plazo.

■ El maltrato, en algunos casos se trasmite de generación en generación. Provoca multitud de víctimas y gastos económicos a largo plazo en salud mental y servicios sociales.

■ Los padres maltratadores, con su conducta, pueden provocar lesiones cerebrales que a su vez potencian la agresividad de menor (síndrome del zarandeo).

■ Los padres maltratadores precisan tratamiento psicológico.

■ La conducta maltratadora en los padres tiene dos características: la desproporción del castigo y la nula contingencia con la conducta del menor (el niño no sabe nunca cuando va a ser castigado ya que la conducta del padre o madre maltratador/a no tiene relación con la conducta del menor.

■ En el caso del maltrato la mejor solución es acudir inmediatamente a los Servicios Sociales y a las Instancias Judiciales.

■ El maltrato del niño es el único caso donde se justifica plenamente la inmediata separación del niño respecto de sus maltratadores.

■ La mejor solución en estos casos es la familia

que una misma conducta (no intervención), dará resultados diferentes en el futuro.

■ Las personas que denuncian maltrato infantil pueden solicitar medidas de confidencialidad como así se contempla en las Leyes de Protección de Menores de las Comunidades Autónomas.

■ El lugar donde hay que denunciar una agresión a un menor es en el Juzgado de Guardia de la localidad.

■ Si eres un niño o adulto que sufre o ha sufrido maltrato infantil procura no huir de los pensamientos y las sensaciones que te provoquen. Esta evitación es lo que genera los síntomas clínicos posteriores. El dolor es sagrado e

La familia ante momentos difíciles.

individual y como tal debe ser respetado y reconocido. Es la única herramienta positiva que el maltrato te proporciona para aprender a respetarte a ti mismo y dar sentido a tu sufrimiento y al de los demás.

“Ninguna conducta de un menor justifica el castigo físico o la humillación moral”



El nido lo cuidamos todos.

Autor: Virginia Cagigal de Gregorio.

Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas.

Profesora Colaboradora de la Universidad Pontificia Comillas.

Terapeuta Familiar y miembro del Instituto Universitario de la Familia de la Universidad Pontificia Comillas y coordinadora del Centro de Atención a la familia del Centro de Formación de las Escuelas de Padre Piquer.



**“Todos tenemos unos derechos
y unos deberes en la familia”**

Una de las mayores riquezas de la familia es que cada uno de sus miembros aporta sus cualidades, capacidades y sus puntos fuertes; y a su vez, las necesidades son distintas, las realidades diferentes debido a la edad, al temperamento, a gustos y aficiones; pero todos ellos están llamados a sentir que pertenecen a ese grupo, que ésa es su "tierra segura", su "nido".

En la familia, con frecuencia es difícil equilibrar ese sentimiento de pertenencia garantizando al tiempo el desarrollo individual de cada uno de sus miembros. El padre, la madre, un hijo mayor, otro segundo, un tercero,... cada uno desea sentirse querido y aceptado por los demás, pero también necesita cada uno poder crecer y evolucionar como ser único, como individuo. Para los propios padres no resulta sencillo ofrecer a cada hijo aquello que necesita, y que no siempre es lo mismo que lo que necesita su hermano.

El sentido común y la mayoría de las investigaciones en psicología ponen especial énfasis en el papel de los padres en el desarrollo de los hijos: ellos son los primeros y principales responsables del desarrollo de sus hijos. Pero la tarea de ser padres no es algo sencillo, ni siquiera innato, y muchas veces a una gran cantidad de cariño y de buena voluntad hay que sumar habilidades concretas que favorecen y ayudan en ese crecimiento. Vamos a detenernos en algunas de

estas habilidades que añaden eficacia en la tarea educativa de los padres.

Expresar el afecto y el amor

Los padres quieren a sus hijos, y mucho. Pero no todos los hijos se sienten queridos, incluso hay diferencias entre hermanos de una misma familia. ¿Cómo podemos explicarnos esto? Con frecuencia en al-



gunas familias se reserva la comunicación para decirse lo que "no va bien", lo que "no funciona", de modo que, si no se dice nada, es que todos están contentos. Es un estilo de comunicación, pero el problema surge cuando alguno o todos los miembros del grupo sienten que "sólo me dicen lo que hago mal", "nadie me dice que me quiere"... y de ahí se salta fácilmente al "no

me quieren". Es más importante decir al otro lo que nos gusta de él, lo que le queremos, lo importante que es para nosotros, que explicarle mil veces lo que quisiéramos que cambiara, lo que nos gustaría que hiciera de modo diferente, incluso aunque lo negativo lo digamos con ánimo de ayudar y enseñar a los hijos o a la pareja.

Comenzábamos señalando que todos somos diferentes. Y por ello, no todos los miembros de la familia tienen la misma facilidad para expresar el afecto, ni todos los miembros de la familia tienen la misma necesidad de que se les exprese. Pero sí es necesario que estemos atentos y ver cuándo necesita el otro que se le digamos una palabra de cariño, cuándo necesita que le demos ánimo, que le escuchemos. Por otra parte, si a alguno le cuesta especialmente expresar sus sentimientos, corresponde a los demás valorar sus esfuerzos cuando intenta decir lo que siente por ellos.

"Por cada cosa negativa que le digamos a alguno de nuestros hijos, digámosle tres positivas en el mismo día"

Ponerse en el lugar del otro

Al hilo de lo que acabamos de comentar, es muy importante en la familia desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del

otro. Cuando discutimos por algún motivo, con frecuencia ya conocemos los argumentos del otro pero “con la cabeza”, es decir, sabemos las palabras que nos va a decir o incluso sus ideas al respecto; sin embargo pocas veces intentamos sentir como se siente el otro. Puede ser útil preguntarnos alguna cuestión del tipo “¿Cómo se siente mi (hijo, hija, marido, mujer,...) cuando me está diciendo esto? ¿tiene miedo de algo? ¿le preocupa algo que a mí no me preocupa? ¿está triste, (angustiado, enfadado, ...)?”

Cuando nos ponemos en el lugar del otro, cuando intentamos sentir como el otro, no nos convencemos automáticamente ni llegamos a acuerdos de modo instantáneo, pero sí conseguimos entender algo más al que tenemos delante, y de este modo nos acercamos emocionalmente y podemos expresarle que le comprendemos, aunque no compartamos su perspectiva.

“Preguntémonos cómo se siente el otro, intentando ponernos en su lugar y sentir como él”

Valorar el esfuerzo de los demás

Cuando alguien de la familia intenta algún cambio no siempre lo logra a la primera. Pero las cosas mejoran si siente que su esfuerzo es valorado por los demás, aunque el resultado no sea todavía el

esperado definitivamente. Casi siempre el cambio en la familia es progresivo, es muy difícil que las cosas evolucionen de golpe. Por eso, si esperamos a que todo ya esté bien para decirle a un hijo, o a la pareja, que se nota que está haciendo un esfuerzo, casi nunca llegará ese momento. Pero si nos adelantamos y somos capaces de decir que estamos viendo su buena intención, y que las cosas van algo mejor, animamos al que está intentando cambiar a seguir luchando por ello. Por ejemplo, si pensamos en los niños pequeños cuando empiezan a caminar, entendemos muy bien de qué se trata: una madre o un padre, en cuanto su hijo da medio pasito, ya le dice “¡muy bien, cariño, si ya andas!”... sin embargo, todos sabemos que todavía le quedan varios pasitos y un montón de caídas para que de verdad ya ande. Pero la alabanza y el ánimo salen solos, puesto que la madre y el padre sienten que dándole ánimos el niño hará más intentos de caminar y finalmente lo conseguirá.

¿Por qué, entonces, cuesta tanto dar ese ánimo al adolescente que está intentando colaborar algo más en las tareas de casa, o al marido o a la mujer, si están intentando algún cambio en relación con la familia? Por una parte, algunos piensan que este tipo de valoraciones son adulaciones, como “hacer la pelota”: pero no se trata de mentir y decir que algo ya está perfecto cuando apenas está empezando (los adolescentes son especialmente sensibles a la valoración en falso,

y necesitan que se sea sinceros con ellos). Sin embargo, el esfuerzo siempre puede ser señalado, aunque no el resultado mientras no se haya conseguido. Por ejemplo, se puede decir a una hija “se nota que estás intentando tener la habitación más ordenada” pero si todavía no está bien ordenada no le podemos decir “qué ordenada has dejado la habitación”. Por otra parte, otros consideran que si se alaba el esfuerzo la persona ya no hará más por mejorar: esto es contrario a todos los principios del aprendizaje, el apoyo en la medida adecuada no sólo no impide que se siga aprendiendo, sino que facilita un aprendizaje más rápido y con más motivación.

“Podemos ayudar a otros de la familia a mejorar si valoramos su esfuerzo y sus intentos, y se lo decimos”

Disponibilidad a renunciar

Disponibilidad a renunciar. Todos tenemos unos derechos y unos deberes en la familia. A veces hemos llegado a acuerdos muy bien consensuados entre todos, sobre reparto de tareas, organización en general, quién ayudará a quién, etc. Sin embargo, la vida en familia tiene momentos inesperados, situaciones más o menos complicadas por difíciles o porque son fuente de estrés y se prolongan en

el tiempo. Entonces los miembros de la familia tienen que ser capaces de ser flexibles, y adaptarse a ello. La disponibilidad a renunciar a algo que ya se había planeado de determinada forma, o a un derecho que alguno tiene, es fundamental para la convivencia en la familia.

Es importante que esta renuncia no siempre sea de la misma persona mientras que los demás sistemáticamente no ceden en sus derechos. Es especialmente importante que los padres tengan esto en cuenta en relación a sus diferentes hijos y, por ejemplo, no siempre pidan al mayor que “como tú eres mayor, déjale a tu hermano pequeño”. Este tipo de discurso hace sentirse mal al mayor por apreciar el trato diferencial, y al pequeño le impide desarrollar la capacidad de frustración y de retraso en la recompensa, tan importante para la vida en sociedad. Lo mismo podríamos decir entre niños y niñas, entre maridos y mujeres, etc.

“Conviene que todos los miembros de la familia sean capaces de renunciar en favor de otros en algunos momentos”



Reparto adecuado de las responsabilidades

El nido es cosa de todos, y es necesario que todos sean conscientes de que la tarea se ha de desempeñar entre todos. Algunos padres tardan en dar responsabilidades a sus hijos, pero los niños son capaces de entender y hacer pequeños “recados” desde que tienen un año. Luego, a lo largo de los primeros años, pueden recoger los juguetes, ordenar su ropa, limpiar algo que han manchado,... todas esas tareas por las que se puede decir al niño lo bien que nos ayuda y lo útil que es lo que hace para toda la familia. Esto provoca en el niño un sentimiento de bienestar consigo mismo y ayuda a mejorar su autoestima. Pero si se le sobreprotege, y los mayores realizan las tareas que él podría llevar a cabo solo, el mensaje implícito que recibe es de no ser capaz, se siente poco útil a los suyos, y esto no favorece su autoestima ni el desarrollo de su autonomía. Por ello, será muy importante que los

padres pidan al niño pronto su implicación en el día a día de la familia.

En cambio otros padres dan responsabilidades a los hijos demasiado pronto, por ejemplo cuando dejan que

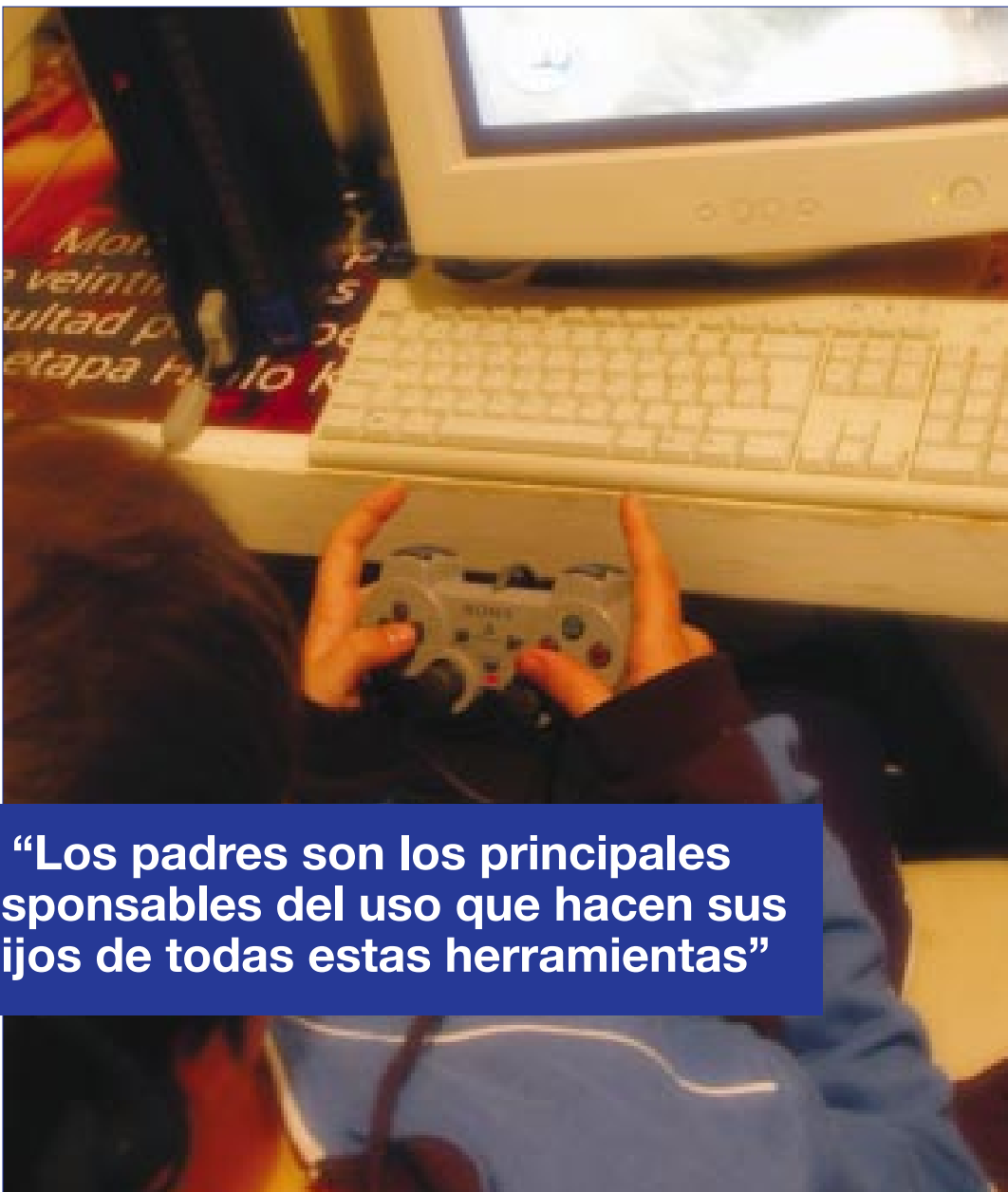
el adolescente decida su horario de vuelta a casa, o no dicen al hijo lo que se esperan de él. El control sobre la conducta de los hijos por parte de los padres es necesario, es la guía que les ofrece un camino seguro por el que desarrollarse y convertirse en personas. El niño debe crecer con una disciplina clara y consistente, y es responsabilidad de los padres ofrecerle ese derecho que tiene a ser guiado. Conforme vaya creciendo, será posible ir depositando en él la confianza para que, progresivamente, vaya tomando sus propias decisiones.

“Es necesario que el niño se sienta responsable de las tareas que es capaz de realizar conforme a su edad, al tiempo que se le den normas claras sobre las cuestiones que todavía no puede decidir por sí mismo”

Está todo el día en la televisión, internet o la videoconsola.

Autor: M^a. Angustias Roldán Franco.

Doctora en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas.
Profesora de Psicología de la Personalidad y Psicopatología Laboral en
la Universidad Pontificia Comillas. Psicoterapeuta de Adolescentes.



“Los padres son los principales responsables del uso que hacen sus hijos de todas estas herramientas”

El poder de seducción de las pantallas (internet, televisión y videojuegos) es inmenso y puesto que son una parte importante en la vida de nuestros hijos, a la vez que una herramienta útil de información, entretenimiento y aprendizaje, es necesario aprender a utilizarlas de una manera adecuada. La televisión, los videojuegos e internet, por sí mismos no son un problema, el problema surge cuando niños y jóvenes hacen un mal uso de estas tecnologías, estableciendo así una relación de dependencia.

Esta relación hace que jóvenes y niños dediquen excesivo tiempo a estas actividades en detrimento de otras como los estudios, el descanso y el sueño, la lectura o simplemente charlar con familiares o amigos, con el consiguiente empobrecimiento de las relaciones sociales, que puede llegar incluso al aislamiento. También se produce un descenso en el rendimiento escolar e incluso pueden aparecer trastornos de conducta.

Los padres son los principales responsables del uso que hacen sus hijos de todas estas herramientas. Como no podemos controlar completamente lo que hacen nuestros hijos es necesario que la familia forme y eduque, de manera que niños y adolescentes puedan tener una actitud crítica frente a las nuevas tecnologías, y por tanto, decidir y actuar con responsabilidad.

“Los padres deben proponer alternativas de ocio diferentes a la televisión, internet o los videojuegos”

A continuación presentamos algunas pautas generales que pueden servir a los padres para ayudar a sus hijos a utilizar de forma racional de estas tecnologías, para posteriormente pasar a dar algunas normas concretas y específicas de cada una de las herramientas.

■ En primer lugar es necesario interesarnos por todo lo que rodea el mundo de las pantallas y ACOMPAÑAR a nuestros hijos en algunos momentos: jugar con ellos a la videoconsola, navegar juntos por la red, etc. Esto nos ayudará a conocer sus intereses, su mundo y sus inquietudes, a la vez que podemos utilizarlo como un aliciente para fomentar la comunicación y el contacto.

■ También es importante hacer PROPUESTAS ALTERNATIVAS DE OCIO,

ya que el papel de los padres es vital para que los hijos se interesen por otras actividades diferentes: lecturas, deportes, excursiones, etc.

■ Es imprescindible que los padres CONTROLEN EL TIEMPO que sus hijos pasan delante de las pantallas. Algunos autores consideran que los niños no deben ver la televisión más de una hora al día, a la vez que sugieren que no deben dedicar más de tres o cuatro horas a la semana a la videoconsola.

■ Ni el televisor ni el ordenador deben estar colocados en la HABITACIÓN de los hijos. Es importante que el ordenador con acceso a internet este en un sitio de paso habitual de la casa, de manera que en cualquier momento podamos saber los lugares por los que está navegando. Y si esto no es posible, debemos colocar la pantalla de forma que este visible



para quien entre o este en la habitación. Tampoco debe haber una televisión en la habitación de su hijo o hija, le distanciaría de la vida familiar y del contacto con los demás y no le dejaría dormir bien y tampoco podrían controlar lo que ve. Si su hijo tiene una televisión en su cuarto retírela y compénselo con algo que le guste o le haga bien.

■ Y finalmente, no debemos utilizarlos como PREMIO O CASTIGO, ya que aumentaríamos más su valor, lo que a su vez puede hacer que aumente la ansiedad.

Como señalamos anteriormente y dado que cada una de estas herramientas tiene unas características concretas, a continuación presentamos algunas normas específicas para cada una de ellas.

Internet

■ En primer lugar debemos controlar los contenidos. Como no siempre vamos a estar a su lado cuando naveguen por la red, es importante tener instalado un filtro que bloquee los contenidos inapropiados y restrinja el uso del chat. Debemos utilizar todos los sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a sitios no adecuados para menores. Para controlar el tiempo existen conexiones que desconectan a sus hijos después de cierto tiempo.

■ Otro aspecto importante que han de realizar

los padres es establecer de mutuo acuerdo unas normas, reglas o compromisos que han de ser respetados por todos: no proporcionar datos personales sin el permiso de los padres, no mandar fotos, no planear un encuentro con una persona que hayan conocido en la red, fijar reglas para saber a quien puede dar su dirección de correo, respetar el horario fijado, etc.

■ Por último, si los padres no saben manejar el medio deben formarse y ser capaces de manejar el ordenador al mismo nivel que sus hijos, de forma que estos sean conscientes de que los padres tienen capacidad para supervisar lo que hacen.

“Los padres deben ser capaces de manejar el ordenador al mismo nivel que sus hijos”

Televisión

■ En primer lugar es muy importante controlar el uso que hacen los niños de la televisión. Debemos enseñar a nuestros hijos a elegir los programas adecuados y a encender la TV solamente para ver programas específicos.

■ No debemos poner la televisión durante las comidas, es un tiempo excelente para el diálogo.

■ Tampoco debemos utilizar la televisión para cuidar a los niños ni dejar a los niños solos frente al

televisor. Ver la tele en familia permite conocer los contenidos de los programas que ven nuestros hijos y enseñarles a tener una actitud crítica y selectiva de todo lo que vea. Siempre que sea posible hay que ver la televisión con ellos.

“No utilice la televisión como niñera”

■ No menos importante es que nuestros hijos aprendan a apagar la televisión cuando termine un programa. Si la televisión permanece encendida, su hijo probablemente se interesará en el programa siguiente y entonces le resultará más difícil despegarse de la televisión.

Videojuegos

■ Uno de los aspectos más importantes es controlar el CONTENIDO DE LOS VIDEOJUEGOS, eligiendo aquellos que no contengan tintes violentos, sexistas o insolidarios. Debemos asegurarnos que sean los adecuados para la edad del niño.

■ A la hora de elegir un videojuego para nuestros hijos es importante que cumplan los siguientes requisitos: debe permitir grabar la parte del juego que ha sido realizada, son mejores aquellos en los que pueden intervenir varios jugadores y por último, si tienen muchas pantallas generan mucha ansiedad.

“La selección es fundamental”

La familia ante momentos difíciles.

Si después de poner en práctica estas normas no conseguimos que nuestro hijo cambie de actitud es necesario buscar la ayuda de un psicólogo especialista.



**“Ni el televisor
ni el ordenador
deben estar
colocados en
la HABITACIÓN
de los hijos”**



No he aprobado la oposición.

Autor: Jesús Martínez Domingo.

Director de Estudios del Centro de Estudios Financieros CEF de Madrid.



“Hay otros proyectos profesionales al margen de los ofrecidos por las Administraciones Públicas”

Preparar una oposición es, con frecuencia, una decisión en la que intervienen tanto los hijos como los padres. Es una decisión compartida, y las dos partes juegan su papel, de ahí, que cuando no se consigue el objetivo, ambas lo sienten como un fracaso común. Es normal que lo perciban así, puesto que es una decisión que supone una gran ilusión en un proyecto profesional, un sacrificio económico, y una enorme dedicación y esfuerzo; no hay que perder de vista que, en muchos casos, una oposición requiere dos o más años de preparación.

Conociendo la dificultad de las oposiciones, siempre decimos al alumno que ha de ser prudente: se puede desear lo mejor, pero siempre se debe esperar lo peor para aceptar lo que venga. Pero los consejos se olvidan y nunca se contempla la posibilidad de que esto suceda. Por ello, en estas líneas pretendemos analizar esta situación y buscar alternativas.

El opositor

La situación en la que se encuentra una persona que ha dedicado dos o tres de sus mejores años a preparar una oposición y no lo consigue es compleja. Son varias las sensaciones que tiene:

■ **Sensación de rabia, de frustración.** El opositor hace balance de todo el esfuerzo y sacrificio que ha hecho, y se encuentra que se le ha devuelto muy poco. No se siente

pagado de una forma justa y es muy probable, incluso, que eche la culpa a terceros: parcialidad de los tribunales, falta de objetividad, mala preparación y falta de orientación en sus preparadores.

“Preparar una oposición es, con frecuencia, una decisión en la que intervienen tanto los hijos como los padres. Es una decisión compartida”

■ **Falta de confianza en sí mismo.** A la sensación de rechazo, antes comentada, suele aparecer también en él una falta de autoestima unido a una desorientación total. De repente todo el tinglado se le ha venido abajo y después de echar la culpa a todos, empieza por echársela a sí mismo e inicia un proceso de autoflagelación: “no he hecho todo lo que he podido”, “no servía para esto”, “he perdido tres años de mi vida”, “he elegido mal y ya es tarde para otra cosa”... Con veintiséis o con veintisiete años siente que no tiene ningún futuro profesional: Todo está acabado, sólo hay tiempo para el desaliento.

Para analizar y salir de esta situación, que es lo que se pretende, hay que empezar por desdramatizarla:

■ **Las oposiciones son muy competitivas,** son muy pocas plazas y muchos los que compiten. Lo normal en

las oposiciones es no aprobar a la primera y en muchas ocasiones nunca. Es posible, también, que se haya dimensionado mal el tiempo para preparar la oposición, se puede llegar a pensar que una convocatoria es suficiente para aprobar. Bueno, pues a veces hay que corregir estos cálculos y darse una segunda o tercera oportunidad; por otra parte, todos no tenemos la misma capacidad y es un error calificar como fracaso haber tardado un año más de lo previsto.

■ **Si la preparación ha sido a conciencia el opositor no tiene nada que reprocharse.** Este aspecto es muy importante para el afectado porque necesita salir rearmado moralmente de esta situación. Se tiene que llenar de argumentos, y un buen opositor normalmente los tiene, porque es necesario que se sienta a gusto consigo mismo. La fuerza moral con que se salga de esta reflexión es fundamental para abordar con ilusión nuevos proyectos.



■ Hay otros proyectos profesionales al margen de los ofrecidos por las Administraciones Públicas, y es totalmente falso que todo el esfuerzo que se ha desarrollado en esos años no sirva para nada. Los conocimientos que se adquieren en muchas oposiciones tienen una aplicabilidad absoluta en las empresas privadas. El Derecho Civil o el Penal, el Derecho Laboral, el Mercantil, el Derecho Financiero, la Contabilidad, la Informática, la Estadística, la Economía y tantas otras forman parte de los programas de muchas oposiciones y son, a su vez, el fundamento de trabajo en las empresas privadas.

■ Además del bagaje intelectual que se obtiene, hay otro aspecto muy importante que se desarrolla durante el proceso de la oposición y que es fundamental en la carrera de un buen profesional: capacidad de disciplina, constancia y hábitos de trabajo. Una persona que ha sido capaz de dedicar ocho o diez horas de estudio diarias durante dos o tres años, renunciando a puentes y vacaciones, relaciones sociales y personales, a nadie le puede caber la duda de que está preparado para desarrollar cualquier trabajo con garantías en cualquier empresa.

“Lo normal en las oposiciones es no aprobar a la primera y en muchas ocasiones nunca”

La familia

Siempre se comenta que cuando un miembro de la familia oposita, toda la familia oposita. Y creemos que es verdad, de ahí esa sensación de frustración compartida de la que hablábamos al principio. La familia tiene mucha importancia durante todo el proceso que dura una oposición, y en ese sentido puede ser muy positiva y, a veces, muy negativa para el opositor.

■ Durante la preparación:

Deben ser conscientes de las dificultades de las pruebas, ello les facilitará una mejor comprensión del esfuerzo y del tiempo que se ha dedicado.

No añadir más tensión. El alumno responsable ya asume con frecuencia más de la que puede.

No minar la moral del hijo con comentarios del tipo: “Tu compañero de curso ya está trabajando”.

Su jornada de estudio es igual de sagrada y de amplia que una jornada laboral. No se le puede estar interrumpiendo.

■ Después de la oposición:

Cuando un hijo o una hija comunica a sus padres que ha suspendido la oposición, es indudable que crea en ellos las mismas sensaciones que en sus hijos: desaliento,

desorientación y cierto sentimiento de culpabilidad, no se sabe por qué, pero se tiene.

Ante esta situación hay que responder con los mismos argumentos que dábamos para el hijo que había suspendido la oposición, es decir, hay que empezar por desdramatizar el suspenso. Y en algunos casos habrá que animarle a que lo intenté una vez más, y en otros, cuando la decisión de abandonarlo está tomada, hay que ayudarle a tomar esa decisión. Habrá que hacerle ver que se fue valiente para entrar y ahora es preciso serlo más para salir, que cuenta con todo su apoyo para intentar otras metas y que no hay nada que mutuamente puedan reprocharse. No se ha fracasado: Hay cambio de planes.

Búsqueda de alternativas

Cada vez hay que huir más de la idea de que las empresas no ven con buenos ojos a ex-opositores. Aquella idea tantas veces aireada de que la gente que prepara oposiciones no tiene “madera” para trabajar en una empresa privada está cada vez más en desuso. Muchas empresas se han dado cuenta hace tiempo de la potencialidad que tienen estos chicos y chicas, y no sólo en su formación intelectual, que es mucha, sino en sus hábitos de trabajo y disciplina.

Qué deja una oposición:

■ Formación:

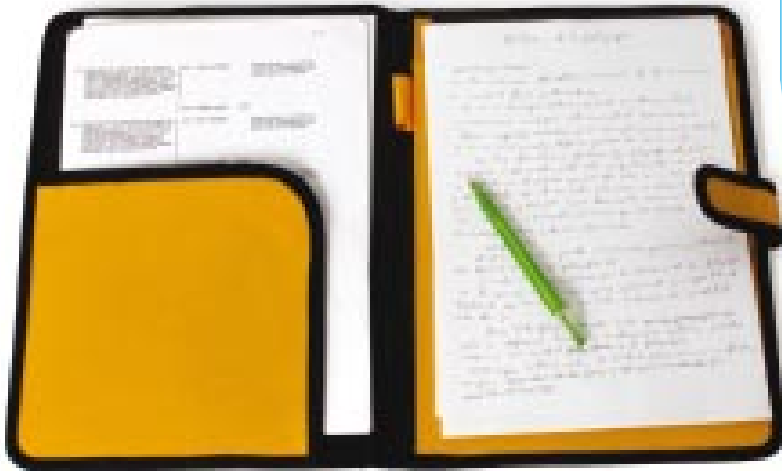
Los conocimientos que se han obtenido durante la preparación de una oposición se pueden optimizar perfectamente en la empresa privada, sobre todo, en aquellas oposiciones que llamamos Cuerpos especiales.

Para ello, es preciso que se tengan en cuenta dos cosas:

Primera: que desaparezca del ex-opositor todo atisbo de fracaso o de complejo, está preparado, tanto a nivel intelectual como personal, para competir en las mejores condiciones.

Segunda: pulir la formación obtenida a través de algún curso práctico master o postgrado para darle un matiz práctico a los estudios.

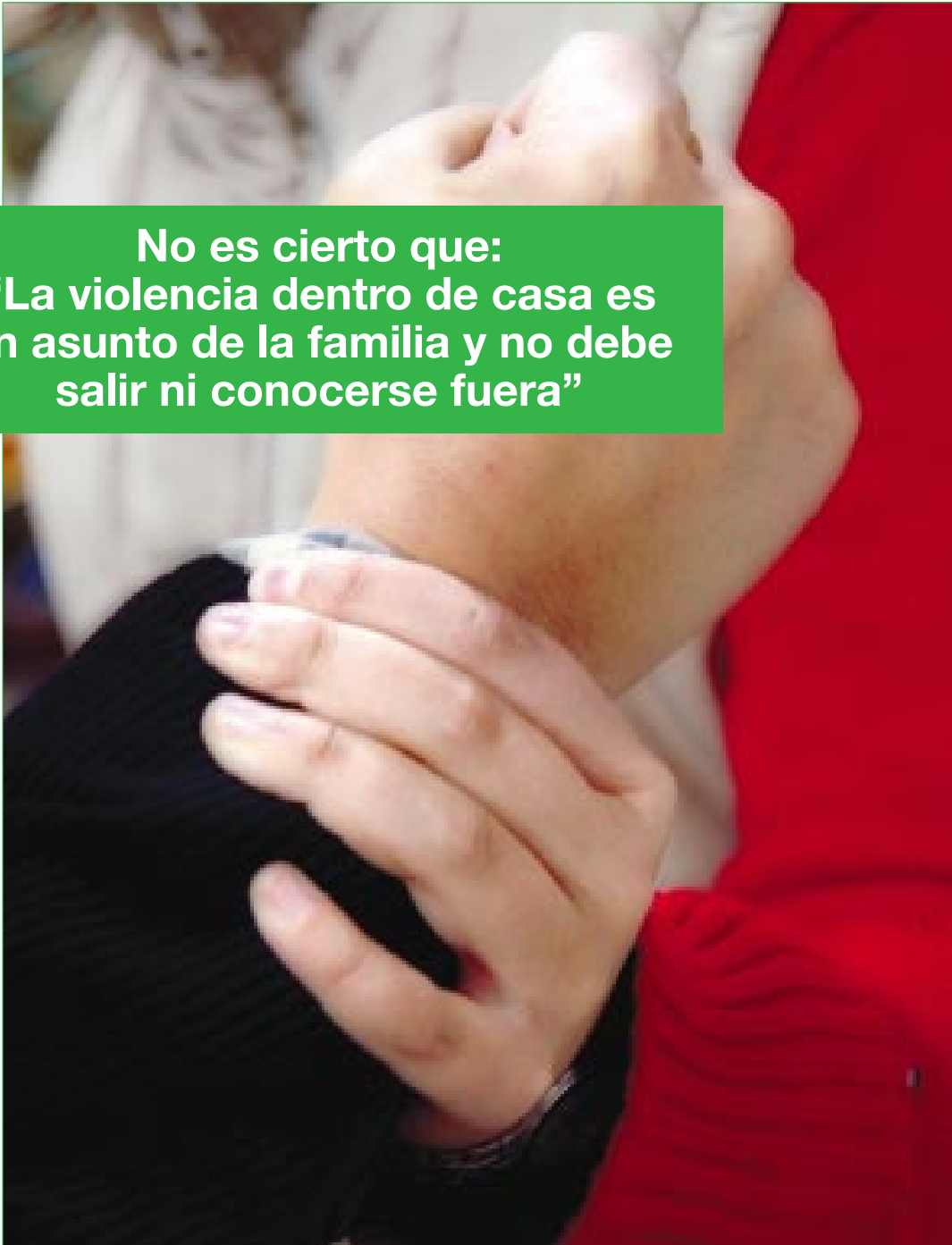
Y siempre tener presente que lo que hemos trabajado y aprendido nos acompaña y que el mercado lo valora, y necesita. En este sentido los gabinetes de orientación de Recursos Humanos gestionados por expertos en psicología del trabajo, en los centros de estudios donde se han realizado las oposiciones, son una alternativa eficaz en beneficio de ambas partes: "el conocimiento del opositor no aprobado, y las necesidades de ese conocimiento en el mundo empresarial".



No pegues a mamá.

Autor: Susana Szurek Soler.

Psicóloga. Profesora de “Habilidades Básicas del Terapeuta”.
Responsable de Prácticas Externas (Psicología Clínica). Centro de enseñanza superior “Cardenal Cisneros”. (Adscrito a la Universidad Complutense de Madrid). Psicoterapeuta del Centro Psicomed.



**No es cierto que:
“La violencia dentro de casa es
un asunto de la familia y no debe
salir ni conocerse fuera”**

La película “Te doy mis ojos” de Iciar Bollain comienza con una mujer que huye de su casa por la noche con su hijo en brazos para refugiarse en casa de su hermana. Lo que podría ser una historia de ficción se convierte en una realidad para las 50.000 mujeres que, según las estadísticas del Instituto de la Mujer, fueron víctimas de la violencia de género durante el año 2003.

Según la OMS la violencia de género hace referencia a: *“La violencia específica contra las mujeres, utilizada como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Comprende la violencia física, sexual y psicológica incluidas las amenazas, la coacción, o la privación arbitraria de libertad, que ocurre en la vida pública o privada y cuyo principal factor de riesgo lo constituye el hecho de ser mujer.”*

Tipos de violencia

■ Física:

empujar, dar bofetadas, quemar, tirar del pelo, dar puñetazos, patadas, arañar, agredir con cualquier tipo de armas (palos, cuchillos, navajas, etc.), limitar la movilidad, etc.

■ Psíquica:

Humillaciones en público y/o en privado, desvalorizaciones, críticas exageradas,

desprecios, amenazas, insultos, lenguaje soez y humillante, culpabilizaciones, no permitir tomar decisiones, control del dinero, aislamiento social.

■ Sexual:

Relaciones sexuales forzadas utilizando, o no, la fuerza física, abuso, violación.

“Son celosos, controladores y posesivos y esto lo utilizan como prueba de amor. Son hombres que solucionan sus problemas con violencia y culpan a los otros de pérdida de control. Poseen baja tolerancia a la frustración y al estrés”

Factores de riesgo

La violencia se puede producir en cualquier grupo de edad y en cualquier grupo sociocultural, sin embargo, el perfil de mayor riesgo para ser mujer maltratada se asocia, generalmente, a las siguientes características: baja autoestima, sumisión y dependencia, aislamiento, consumo de alcohol o drogas, embarazo y dificultades económicas. Además de estos factores, existe una circunstancia que está claramente relacionada con el hecho de ser maltratada,

el haber sido testigo de violencia familiar en la niñez o en la adolescencia.

En el caso de los hombres maltratadores se ha observado que cumplen el siguiente perfil: En un 45 por ciento de los casos son alcohólicos y utilizan la bebida como excusa para agredir, aunque no siempre es la causa. Son personas con valores tradicionales arcaicos. Se sienten fracasados, nunca hablan de sus sentimientos y sólo expresan con facilidad la ira y la cólera. La violencia supone para ellos una forma de autoafirmarse. Muestran una imagen pacífica fuera de casa, sus vidas están centradas exclusivamente en la familia (sin amigos y pocas o ningunas relaciones sociales), además, dificultan o no permiten que su pareja se relacione con otras personas. Son celosos, controladores y posesivos y esto lo utilizan como prueba de amor.

Son hombres que solucionan sus problemas con violencia y culpan a los otros de pérdida de control. Poseen baja tolerancia a la frustración y al estrés. En muchas ocasiones están en situación de desempleo o empleo intermitente. Por último señalar que, al igual que ocurría en el caso de las mujeres, el factor más relevante es la **experiencia de violencia en sus familias de origen**: *“Cuando naces y eres pequeño, si no has visto otro mundo, crees que lo normal en la vida es que tu padre dé paliza tras paliza a tu madre”.*



No es cierto que

■ "...Cuando la maltratan algo habrá hecho..."

■ Una mujer sólo es maltratada cuando el hombre tiene un problema.

■ La violencia dentro de casa es un asunto de la familia y no debe salir ni conocerse fuera.

■ Cuando las mujeres dicen "no" quieren decir "sí".

■ Al fin y al cabo ella ha escogido vivir con ese hombre. Si se deja pegar, es porque le gusta.

■ Cuando tienen hijos es mejor que aguanten.

■ Hombres adictos a las drogas, alcohol, parados, con estrés en su trabajo... son violentos como efecto de su situación personal.

El ciclo de la violencia

Muchas veces nos preguntamos por qué las

mujeres maltratadas soportan durante tanto tiempo las agresiones. Es muy habitual que la relación atraviese por distintas fases donde poco a poco se va instaurando un círculo vicioso difícil de romper. Cuanto más tiempo dura una relación de malos tratos, más cuesta salir de ella.

En una primera fase, el hombre se muestra como protector; intenta llevar el control de la relación transformándola en signos de amor: "no te vayas", "quédate conmigo", "vamos a pasar el fin de semana solos", "ponte esta ropa que te queda mejor". Aquí el agresor procura fascinar y anular las capacidades defensivas y sentido crítico de la víctima. Una vez que el maltratador se hace más fuerte, comienzan las agresiones verbales, los insultos, amenazas y burlas. La mujer empieza a plantearse su culpabilidad y tratará de evitar la ruptura. Es ya en

la tercera fase cuando el hombre tiene explosiones violentas: agresiones físicas, psíquicas y sexuales. Destruye objetos de la mujer y de la casa, la mujer entra en una fase de indefensión aprendida donde predomina la negación del agresor: "eres tú la que me provocas". Más adelante, aparece el momento del arrepentimiento, el hombre pide perdón y promete cambiar, la mujer perdona; a esta fase se la conoce como "luna de miel" pero es solamente transitorio, la historia vuelve a comenzar en la primera fase.

En general, los ataques serán cada vez más frecuentes, más intensos y peligrosos, el ciclo no se para y la fase de arrepentimiento se hace cada vez menor y la de agresión cada vez mayor.

Consecuencias de la violencia

La gravedad de las consecuencias físicas y psicológicas, tanto para la víctima como para la familia, hacen de la violencia un importante problema de salud con intensa repercusión social. A continuación se exponen

"Si su propia seguridad o la de sus hijos están en peligro puede abandonar el domicilio sin incumplir el deber de convivencia, siempre que en el plazo de 30 días se presente una demanda de separación"

las principales consecuencias tanto en la mujer como en los hijos/as.

Consecuencias en mujeres

■ A nivel físico:

Lesiones de todo tipo: traumatismos, heridas, hemorragias, quemaduras, relaciones sexuales forzadas, embarazos de riesgo y abortos.

Muerte.

■ A nivel psicológico:

Trastornos por estrés postraumático.

Ansiedad. Miedo.

Depresión.

Abuso de drogas, alcohol y psicofármacos.

Trastornos por somatización.

Disfunciones sexuales.

Baja autoestima.

Dificultad a la hora de tomar decisiones.

Trastornos severos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia).

Trastornos del sueño.

Rabia e ira.

Uso de la violencia con sus propios hijos.

Intentos de suicidio.

■ A nivel social:

Aislamiento social e incomunicación.

Absentismo laboral.

Pérdida de empleo.

Consecuencias en hijos/as

■ A nivel físico:

Riesgo de alteración de su desarrollo integral.

Con frecuencia son víctimas de maltrato por el padre o la madre.

Desatención en las necesidades básicas (higiene, alimentación, sueño, etc.).

■ A nivel psicológico:

Sentimientos de amenaza (su equilibrio emocional y su salud física están en peligro ante la vivencia de escenas de violencia y tensión).

Mayor frecuencia de enfermedades psicopatológicas secundarias.

Problemas de conducta en casa, en el colegio, y con los/as amigos/as.

Angustia, miedo. Desconfianza.

Bloqueo ante situaciones violentas.

Dificultad para mantener la atención y concentración. Hiperactividad. Dificultades de aprendizaje.

Mala imagen de sí mismos.

Baja tolerancia a la frustración.

■ A nivel social:

Dificultades en la socialización.

Comportamientos violentos con los compañeros.

Dificultades de integración.

Falta de asistencia al colegio y bajo rendimiento escolar.

Dificultades a la hora de aprender normas y ejecutarlas.

¿Qué hacer en el momento de un ataque violento?

■ Trate de irse a un espacio con salida y que no tenga objetos peligrosos.

■ Protéjase la cara y la cabeza.

■ Haga todo el ruido posible, grite fuerte, abra ventanas y puertas.

■ Si puede, llame a los vecinos.

■ Enseñe a sus hijos a protegerse y a pedir ayuda.

■ Piense en un sitio donde acudir

Recuerde:

Lo que ha ocurrido no es culpa suya, es del agresor.

No se aisle, hable con familiares o amigos y cuénteles su problema.

Busque ayuda especializada para superar la situación.

Exija justicia, denuncie los malos tratos.

¿Qué hacer si ha sido víctima de malos tratos?

■ Marcharse de casa:

Si su propia seguridad o la de sus hijos está en peligro puede abandonar el domicilio sin incumplir el deber de convivencia, siempre que en el plazo de 30 días se presente una demanda de separación. Es conveniente denunciar los malos tratos. Antes de irse, procure llevar consigo:

El libro de familia.

DNI y el de sus hijos.

Carnet de conducir.

Cartilla de la Seguridad Social o documentación de sanidad privada.

Fotocopia de la escritura de la vivienda o contrato de alquiler.

Libretas de ahorro o cuentas corrientes.

Fotocopia de la última nómina de su pareja.

Cualquier documento relevante de la pareja: denuncias, informes de salud mental, tratamientos por alcoholismo, etc.

■ Demandar:

Asistencia médica: si acude a un Centro Sanitario pida el parte de lesiones que debe incluir las lesiones sufridas y el tratamiento aplicado. También es importante que usted y sus hijos reciban apoyo psicológico.

La denuncia: la ley protege su integridad y salud física o mental, y castiga los malos tratos de obra o de palabra y la violencia habitual dentro de la familia. En el momento de la denuncia recibirá información sobre sus derechos. Se puede interponer denuncia en cualquier Comisaría de Policía, Cuartel de la Guardia Civil, Policía local o Juzgado de Guardia. Es conveniente solicitar una Orden de Protección.

Acuda a un Centro de la Mujer: estos Centros tienen como finalidad ofrecer acogida temporal a aquellas mujeres y sus hijos/as que han sufrido malos tratos, donde se les presta una atención integral, social, psi-

cológica y jurídica. Este servicio va dirigido a aquellas mujeres que carezcan de apoyo familiar, no dispongan de recursos económicos y sufran un riesgo para su vida y la de sus hijos/as.

“Acuda a un Centro de la Mujer: estos Centros tienen como finalidad ofrecer acogida temporal a aquellas mujeres y sus hijos/as que han sufrido malos tratos, donde se les presta una atención integral, social, psicológica y jurídica”

La Orden de Protección constituye un nuevo instrumento legal diseñado para proteger a la víctima de la violencia doméstica frente a todo tipo de agresiones. El procedimiento es particularmente simple y rápido, dirigido a proporcionar protección integral e inmediata.

“No permita que la agredan dos veces. Actúe con decisión la primera vez que suceda.

Tolerancia cero”



La familia ante momentos difíciles.

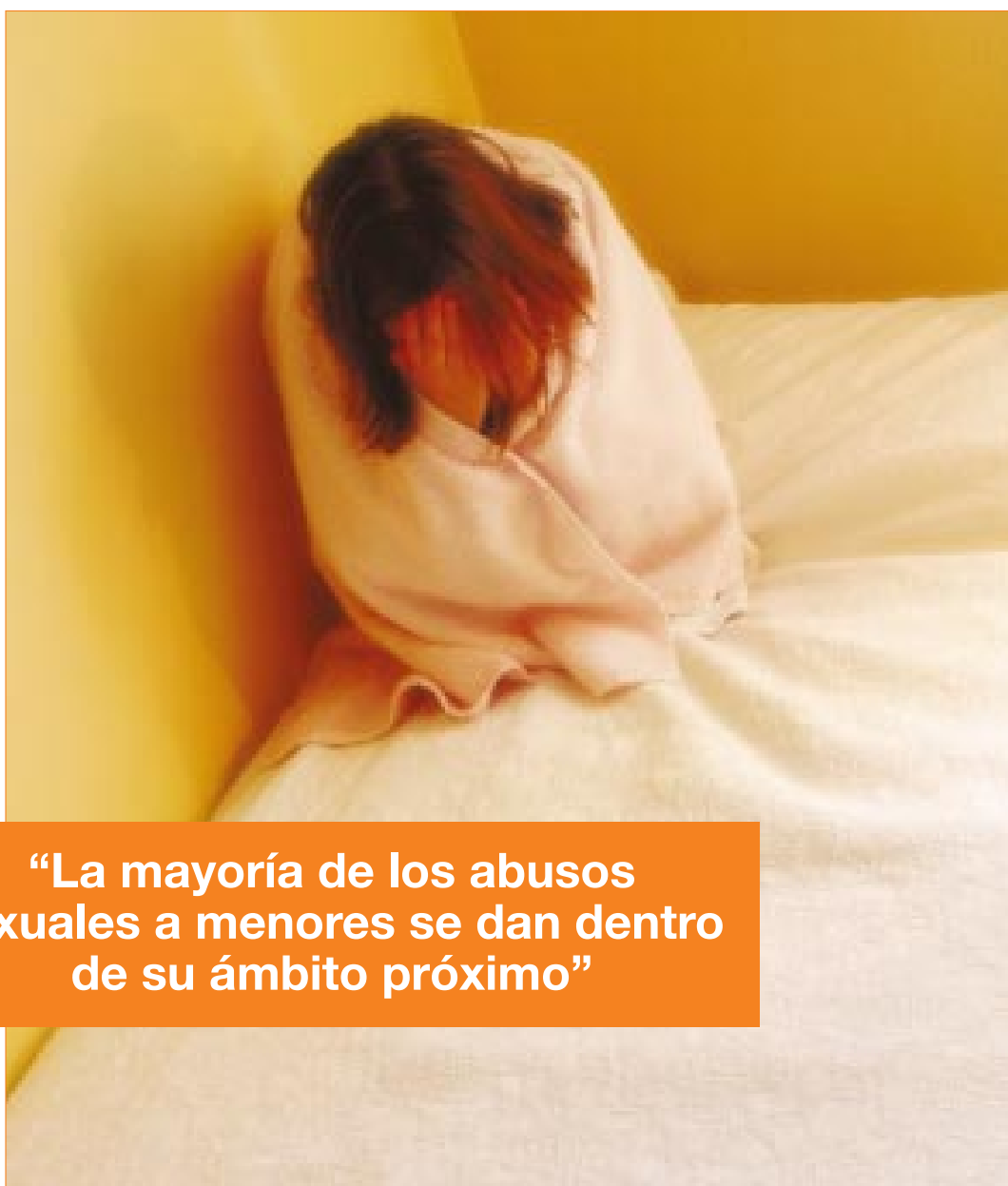
PROTECCIÓN INTEGRAL A LA VICTIMA	PROTECCIÓN FÍSICA	Evitar que el agresor pueda acercarse en el futuro a la víctima y cometer nuevas agresiones.
	PROTECCIÓN JURÍDICA	Posibilitar que la víctima obtenga inmediatamente seguridad jurídica, a través de: Atribución inicial de la vivienda familiar. Concesión de la custodia de los hijos. Establecimiento de un régimen provisional de prestación por alimentos.
	PROTECCIÓN SOCIAL	La orden de Protección activa las prestaciones sociales establecidas a favor de la víctima por: El Estado. Las Comunidades Autónomas. Las Corporaciones Locales. En particular se activará el derecho a obtener la Renta Activa de Inserción gestionada por el INEM.



Me han hecho hacer cosas con mi cuerpo.

Autor: Blanca Vázquez Mezquita.

Psicóloga por la Universidad Pontificia Comillas. Forense de la Clínica Médico – Forense de Madrid. Psicóloga de la Sección Jurídica del Colegio de Psicólogos de Madrid. Coordinadora del estudio: “Abuso sexual infantil” (Centro Reina Sofía para el estudio de la Violencia). Autora de distintas publicaciones: “Agresión sexual en menores, evaluación y tratamiento”.



“La mayoría de los abusos sexuales a menores se dan dentro de su ámbito próximo”

Lo dije bajito pero lo recuerdo tan claro como si fuera hoy. Como la lluvia cae ahora tras la ventana, tantos años después. Aquella noche llovía en el restaurante donde cenábamos, a la luz de las velas.

Llevo una vida repitiendo esa frase para un público que se desvanece, y lo digo cada vez más tenue, según los críticos, según mis fuerzas van mermando, como aquella vez lo repetí para aquellas dos sillas vacías, y me quedé exhausto.

Lo explico en cada cosa excelente que hago, en cada premio que recibo por mi trabajo, y en cada paseo que realizo a escondidas y nadie conoce ni aplaude. Y en el intermedio, entre los aplausos y la vergüenza solitaria del parque, sólo el vacío, ese lugar desértico y frío donde aún los busco a ellos, mis padres, que siguen cenando, haciendo que no me oyen.

-“Me han hecho hacer cosas con mi cuerpo, es Ramón” -insistí con tibieza.

Ramón era amigo de mis padres y mi padrino.

Mamá por fin dijo algo.

-“De acuerdo, lo entendemos, ya hablamos con Ramón. Sabemos lo difícil que es para ti ser hijo único y estar solo tanto tiempo. No nos vamos a enfadar por esa mentira, por esta vez. Ni siquiera Ramón te guarda rencor y seguirá viniendo a cuidarte cuando papá y yo estemos de viaje. Pero

no hace falta que cuentes cosas así para llamar la atención. Papá y yo te queremos mucho, te lo aseguro”.

-“Es que Ramón”.

-“Ya basta” -exclamó papá.

-“Lo que necesita este niño es una buena tunda de palos y menos manos blandas, la tuya y la de Ramón” -dijo papá a mamá.

-“Y tú, caballere, escúchame una vez porque no lo repetiré dos, quiero que digas ahora mismo la verdad, que te has inventado toda esa historia porque eres un mentiroso”.

Callé, pero mamá me dio un ligero toque con su pie por debajo de la mesa.

-“Si” -dije, asintiendo.

-“Es mentira”.

Desde entonces no he llorado nunca. No se si antes lo había hecho. Ramón ya no intentó más comprar mi silencio con regalos, explicaciones y compañía. Simplemente llegaba a casa, me miraba y yo iba derecho a mi habitación, él detrás.

Me horroriza pensar que “aprendí” a separar mi vida cotidiana de lo que me hacía aquel hombre.

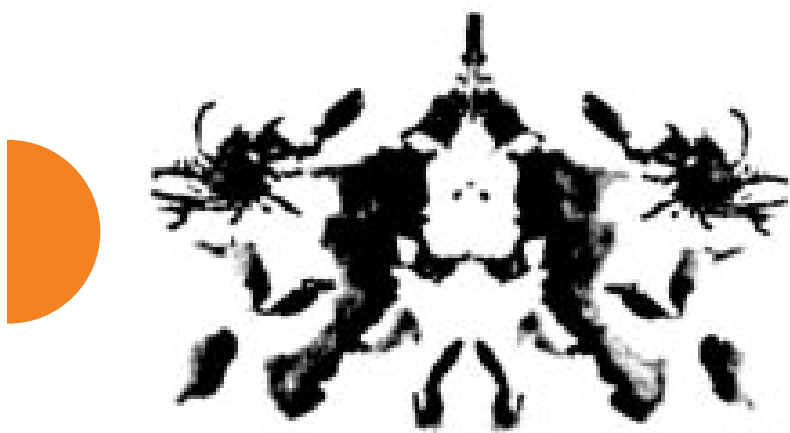
Hasta un día años después. Era primavera y quise besar a mi novia. Pero

no pude. Un sudor repentino me recorrió el cuerpo y la rabia y el pánico hacia ella pudieron más que yo. Se parecía tanto a él. No la volví a ver. Desde entonces me he dedicado a mi trabajo con fruición, hasta caer exhausto. Y algunos días, sin querer evitarlo, casi siempre después de soñar con Ramón, me he dirigido a un parque y como sonámbulo he buscado a un niño, a ese niño que fui yo mismo y que no me amenaza.

Necesito darme la oportunidad de escapar una y otra vez, eso es lo que intento. Pero los niños no se escapan nunca, ríen y son felices, y los miro, buscándome, y ellos ni me miran, me ignoran, y después, vuelvo a mi casa y me pongo a componer otra melodía para olvidar quien soy entre los aplausos.

“El no ser creído por los padres o figuras de referencia cuando el menor realiza una revelación adquiere unas nefastas consecuencias”





Recuerda

■ Se calcula una prevalencia de 0.25 por 10.000 menores víctimas de abuso sexual en la Comunidad de Madrid según datos del Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.

■ No todos los abusos son iguales ni afectan igualmente a la integridad emocional de la víctima.

■ Aquellos abusos que son crónicos, severos y que se llevan a cabo por personas conocidas o familiares tienden a provocar más secuelas.

■ La mayoría de los abusos sexuales a menores se dan dentro de su ámbito próximo.

■ El abuso a niñas es más corriente, en una proporción aproximada de uno a tres respecto a varón.

■ Los abusos a menores suelen darse sin fuerza física y con mera coacción en el caso de varones, en las niñas es más corriente el abuso físico concomitante.

■ Existen situaciones de riesgo para el abuso sexual, siendo las dos principales el abandono o negligencia por parte de los padres y los déficits cognitivos o afectivos del menor.

“Si eres menor y estás sufriendo abuso sexual ponte en contacto con un adulto de tu confianza y dirígete a la Policía”

■ El no ser creído por los padres o figuras de referencia cuando el menor realiza una revelación adquiere unas nefastas consecuencias que se suman a las propias de la sexualización inadecuada propia del abuso.

■ Los varones tienden a manifestar secuelas más complicadas como consecuencia del abuso y a solicitar menos ayuda que las niñas.

■ Las personas que han sufrido abuso sexual en su infancia tienden a pre-

sentan una mayor tasa de trastornos psicológicos en la vida adulta, principalmente los que tienen que ver con el llamado estrés postraumático o trastornos de ansiedad.

■ Si usted es conocedor de la existencia de un abuso sexual infantil es su deber ponerlo en conocimiento de las autoridades como cualquier tipo de maltrato de forma que este cese lo antes posible.

■ Si usted ha sufrido abuso sexual infantil y se ha sentido reflejado en alguno de los síntomas que se exponen en la historia anterior no dude en solicitar ayuda psicológica.

■ Romper el círculo del aislamiento y secretismo impuesto por el agresor es el primer paso para la restauración de la autoestima y la normalización emocional. Solicitar ayuda profesional es siempre la mejor opción.

■ Si eres menor y estás sufriendo abuso sexual ponte en contacto con un adulto de tu confianza y dirígete a la Policía donde existen profesionales especializados en problemas como el tuyo. Ellos te ayudarán.

■ Si su hijo le dice que está sufriendo abuso sexual escúchele atentamente. Un 80% de los casos denunciados en la Comunidad de Madrid se consideran creíbles.

■ Tanto si su hijo es veraz, o si se demostrara que está inventando el abuso, necesita ayuda psicológica.

■ Los niños pequeños no suelen inventar un abuso sexual pero sí pueden estar siendo sugestionados por adultos. Existen psicólogos profesionales capaces de detectar esta situación abusiva para el menor.

**“Si usted es
conocedor de la
existencia de un
abuso sexual infantil
es su deber ponerlo
en conocimiento de
las autoridades”**



El nido se vacía.

Autor: Departamento de Psicología de la Universidad San Pablo-CEU.
Dirigido por el Prof. Dr. Aquilino Polaino-Lorente
Catedrático de Psicopatología.



“Los hijos salen y reingresan una o varias veces en el hogar paterno, en función de cómo les vayan las circunstancias de su vida personal y conyugal”

Cuando el “nido se vacía” algunos matrimonios entran en crisis. Al menos eso es lo que se lee en algunos manuales acerca de la familia y su evolución a lo largo del ciclo vital.

Se afirma que “el nido se vacía” cuando los hijos se han independizado de los padres y viven independientemente de ellos -también en lo relativo a la economía, domicilio, estilo de vida, etc.-, de manera que en el hogar sólo quedan el padre y la madre. Esta es, desde luego, una etapa más del ciclo vital familiar y una etapa que hay que considerarla como natural, puesto que, en cierto modo, se repite inevitablemente de generación en generación.

Se alarga la adolescencia

Sin embargo, habría que hacer ciertas matizaciones al modo como se desenvuelve esta etapa en la actual sociedad española. La etapa de la adolescencia se ha prolongado por sus dos extremos, tanto porque en los hijos e hijas comienza antes, como porque en ellos finaliza más tarde o porque se ha retrasado respecto de las décadas anteriores el momento en que los hijos deciden abandonar el hogar de sus ancestros. Esto quiere decir que, por el momento, la adolescencia se ha ampliado (confrontar, Polaino-Lorente, El síndrome de Peter Pan. Desclée de Brouwer, 2004), lo que inevitablemente supone un cierto retardo en la llegada a la etapa del “nido vacío” en el ciclo familiar.

“El primer problema es el de afrontar el propio vacío, ese silencio denso y espeso que invade el hogar cuando todos los hijos se han marchado de modo definitivo”

El “síndrome de la puerta giratoria”

De otra parte, “el nido vacío” no se vacía del todo y para siempre -como antes sucedía-, sino que hoy se presenta como una barrera muy permeable, de manera que los hijos salen y reingresan una o varias veces en el hogar paterno, en función de cómo les vayan las circunstancias de su vida personal y conyugal (conflictos conyugales, pérdida del empleo, llegada de un nuevo hijo, separaciones y divorcios, etc.). Es decir, los hijos se comportan respecto del hogar paterno como si padecieran el “síndrome de la puerta giratoria”.

De aquí que esta etapa haya que estudiarla teniendo en cuenta estas matizaciones novedosas que la hacen incomparable a lo que sucedía en las anteriores décadas.

Es cierto que nunca se está preparado del todo para vivir en plenitud cada una de las etapas del ciclo vital. De aquí que casi todas ellas nos toman por sorpresa y haya que hacer un cierto esfuerzo para adaptarse a la nueva situación. Pero dados los cambios a que

se ha aludido líneas atrás, es lógico que ese esfuerzo de adaptación de los cónyuges a esta nueva situación del “nido vacío”, “semilleno” todavía o potencialmente “repleto” sea mayor que antaño.

Los abuelos y las prácticas de crianza

En la actualidad, hay algunos abuelos ya jubilados que están volviendo a poner en práctica sus habilidades de crianza con los nietos que sus hijos no saben o no pueden atender. En este caso particular no sería apropiado hablar de “nido vacío” sino de hogar lleno, sólo que en él conviven de forma simultánea varias generaciones, eso sí, todas ellas a expensas en buena parte de los abuelos, en lo que a la educación y al sostenimiento económico se refiere.

Esta situación, a qué dudar, plantea no pocas incertidumbres a la pareja y reintroduce un exigente y comprometido estilo de vida, para el que tal vez los abuelos no están preparados ni física ni psíquicamente.

De la nostalgia a la incomunicación

En otras muchas parejas, la etapa del “nido vacío” sucede cuando debe suceder, lo que en modo alguno asegura que no aparezcan otros problemas. El primero de ellos es el de afrontar el propio vacío, ese silencio denso y espeso que invade el hogar cuando todos los

hijos se han marchado de modo definitivo.

Si los cónyuges han formado una familia numerosa, el piso que habitan se agranda y vuelve inhóspito y trabajoso para las dos únicas personas que lo habitan. Todas sus habitaciones están pobladas de recuerdos de los hijos que un día no lejano allí residieron. Y eso suscita una profunda añoranza en los padres, lo que reactiva su memoria y trae a su presencia a los hijos ausentes.

También a esos sentimientos hay que hacer frente. Y se afrontan cuando se acepta la realidad tal y como es, y el presente y el futuro no es devorado por el pasado en que acaban por estar cautivos. Si no se afronta con energía, es muy posible que los cónyuges vivan como rehenes de las biografías de sus hijos ausentes.

“El encuentro con los nietos en esta etapa del “nido vacío” suele generar estupendas consecuencias, tanto para los abuelos como para los nietos”

No es extraño que en ese contexto surja alguna paradoja. A poco que se acuerde, la madre rememora aquello que profirió, no sabe cuántas veces, cuando sus hijos pequeños alborotaban a su alrededor y ella les decía con toda sinceridad: “¡Qué ganas tengo de que llegue el día en

que os hagáis mayores y os marchéis todos de casa!”.

Esta reacción es natural y en nada desdice de los padres y madres que se hayan pronunciado de este modo. Entre otras cosas, porque la paternidad y la maternidad exigen mucho tiempo, exigen la vida entera y es natural que las personas se cansen. Pero sería contraproducente que una vez llegada la etapa que tanto se deseó, los padres se entreguen ahora a la nostalgia empalagosa e improductiva, se arrojen en los brazos del aburrimiento, se inventen nuevos conflictos o se condenen, de mutuo acuerdo, a la incomunicación entre ellos.

Ni proteccionismos ni sustituciones

Han de considerar que les ha llegado el momento de hacer desaparecer el “paraguas” que protegía a cada uno de sus hijos, no sólo porque ya se valen por sí mismos, sino también porque, de seguir protegiéndoles de las “inclemencias del tiempo”, no se les dejaría crecer en libertad.

Han de comprender -y vivirlo en la práctica- que no han de interferir en la vida de sus hijos casados o solteros; que han de respetar la autonomía y libertad de cada uno de ellos, con independencia de que estén siempre dispuestos a acogerlos y aconsejarles cuando ello sea preciso; en definitiva, que no han de sustituirles en sus vidas respectivas. Pero han de luchar de

una forma decidida contra la aparición de vínculos patológicos, de dependencias afectivas por muy sutiles que éstas sean, de proteccionismos sin fundamento que impiden que cada cual asuma su responsabilidad, de sustituciones inviables e imposibles que acaban por sembrar de conflictos y esparcirlos a todo lo ancho del ámbito familiar.

Algunas decisiones relevantes y valiosas

En la etapa del “nido vacío” es posible que la pareja se vea forzada a tomar decisiones relevantes como la de abandonar su antigua casa para ir a vivir a un pequeño apartamento, mucho más fácil de atender, más económico y en un lugar más cómodo en el que, por razones de proximidad, sus necesidades sean fácilmente satisfechas.

Esta es una operación delicada y no siempre del todo satisfactoria porque, para algunas madres, cambiar de domicilio puede llegar a suponer algo así como dejar fragmentos valiosos de su biografía, hecha trizas, en las paredes de la casa que abandona. Pero vale la pena llegar a plantearse o por lo menos estudiar esa posibilidad que tantas buenas consecuencias puede aportar a la pareja en el futuro.

El encuentro con los nietos en esta etapa del “nido vacío” suele generar estupendas conse-

cuencias, tanto para los abuelos como para los nietos. Los primeros, porque vuelven a revivir su vida de siempre, mientras se cuidan de los vástagos de sus hijos que, por otra parte, llevan su misma sangre. Los segundos, los nietos, porque de esta forma se les ofrece una estupenda posibilidad de enraizarse de verdad en sus propios orígenes, es decir, de entroncarse con sus raíces más naturales y propias.

Cuando se produce ese encuentro entre generaciones los abuelos rejuvenecen y los nietos maduran, al mismo tiempo que los padres descansan. A lo que parece, todos ganan y nadie pierde, mientras el sentido histórico de la familia se espesa y adensa, y unos y otros amplían y robustecen sus relaciones con el tiempo histórico presente o antiguo, que es o fue el propio de cada uno de ellos y de la etapa en que hicieron sus vidas.

“La etapa del “nido vacío” debería constituir una etapa privilegiada para llevar a su plenitud o mejorar al menos los entretenimientos y aficiones a las que durante la vida activa apenas pudo dedicársele el tiempo necesario”

En esta etapa es muy conveniente adaptarse a la continua presencia del otro cónyuge en el hogar.



Este error suele afectar con mayor frecuencia a la mujer que al marido. Acostumbrada, como casi siempre ha vivido, a que su marido se fuera al trabajo al amanecer y no regresara a casa hasta la noche, es lógico que ahora le resulte extraño tropezarse con él en la cocina o en la sala de estar, a cualquier hora, lo que hace que lo experimente -por desacostumbrada- como un extraño o como un estorbo.

Cuando esto sucede es conveniente que el marido organice su vida de otra forma, para que no invada la intimidad de su mujer cuando realiza las tareas domésticas. Basta para ello con que, por ejemplo, destine un par de horas cada mañana a salir de casa y atender las numerosas gestiones que hay que realizar (bancos, impresos oficiales, mantenimiento de la casa, etc.), y que no por modestas dejan de ser menos importantes. Afortunadamente en las nuevas generaciones algo tan elemental como “el cuidado mutuo del nido” está ya empezando a asumirse por lo que este problema

no se dará como desafortunadamente en las circunstancias actuales.

Esta etapa del “nido vacío” es también muy adecuada para frecuentar el trato con los amigos, tanto de la pareja como de cada uno de los cónyuges aisladamente considerados, que años atrás tal vez estuvieron desatendidos a causa del escaso tiempo disponible. La calidad de vida de muchas personas mayores está en función del número de personas amigas con las que se relacionan.

En cierto modo, disponer en esta etapa del “nido vacío” de más o menos amistades depende de cómo se haya vivido en este aspecto la vida conyugal. Es posible que uno de ellos haya impuesto sus amistades al otro o que ambos hayan vivido sólo para sí mismos, con exclusión casi por completo de las amistades que cada uno de ellos tenía antes de casarse.

Esta opción no es la mejor, como se manifiesta al llegar a estas alturas

de la vida de la pareja. Por lo general, es mejor no imponer -como tampoco prohibir- las amistades al otro, sino más bien tratar de integrar unas y otras en el contexto de la pareja. De ello depende el que hayan vivido un hogar con las ventanas y puertas abiertas de par en par o herméticamente cerradas. La primera opción enriquece las habilidades sociales de los hijos y de los cónyuges; la segunda, por el contrario, empobrece este ámbito personal que es tanto más necesario cuanto mayor sea la edad de las personas.

La etapa del “nido vacío” debería constituir una etapa privilegiada para llevar a su plenitud o mejorar al menos los entretenimientos y aficiones a las que durante la vida activa apenas pudo dedicársele el tiempo necesario. La práctica de la petanca, el golf, de los juegos de mesa o de la fotografía y el video constituyen excelentes ejemplos de lo que se está afirmando.

Encontrase, una vez más, como hombre y mujer: hacia la conquista de la felicidad conyugal

En cualquier caso, esta etapa está llamada a que se den las mejores circunstancias para que los cónyuges se reencontran a ellos mismos, como hombre y mujer. Trataré de explicar con más detalle lo que se acaba de afirmar.

La historia de la familia realiza un recorrido espontáneo y natural que suele seguir esta secuencia: en primer lugar, el encuentro entre hombre y mujer (que es cuando se tratan, se conocen, se enamoran y se encuentran como dos personas co-destinadas a un mismo y único proyecto vital); en segundo lugar, el encuentro entre esposo y esposa (esta etapa está marcada por la decisión de casarse, decisión que se hace pública y se



lleva a cabo y configura al hombre y la mujer como esposo y esposa, respectivamente); y, en tercer lugar, el encuentro entre padre y madre (lo que suele comenzar con la noticia de que ella está embarazada, y se cumple con el alumbramiento de una nueva criatura. Es la llegada del hijo o de la hija la que hace del esposo un padre y de la esposa una madre. Sin el alumbramiento del hijo habría esposo y esposa, pero no padre y madre).

Es harto frecuente que las diversas y múltiples funciones que los cónyuges han de realizar como padre y madre y como esposo y esposa obstaculicen, enmascaren y aplacen -siempre para un después que en muchas ocasiones jamás llega-, la

relación y el encuentro que entre ellos habría de tener lugar, simplemente, como hombre y mujer. Así las cosas, no es excepcional que en la vida de la pareja los roles de esposo y padre y de esposa y madre no dejen lugar a las acciones, comportamientos y conocimientos que son propios de la natural relación y el encuentro entre hombre y mujer.

Si no ha habido una cierta costumbre de encontrarse como hombre y mujer, mientras cuidaban y educaban a los hijos y éstos vivían en casa, es mucho más difícil que lo logren durante la etapa del “nido vacío”. Porque, posiblemente después de tantos años, han perdido la espontaneidad y naturalidad del encuentro entre ellos, como personas que son. Pero al menos hay que intentarlo.

“En cualquier caso, esta etapa está llamada a que se den las mejores circunstancias para que los cónyuges se reencontran a ellos mismos, como hombre y mujer”

Por eso esta etapa del “nido vacío” puede ser de una poderosa fecundidad en bien de la felicidad que ambos deberían alcanzar, como consecuencia natural de esa vida en común -una sola carne que procede de la entera donación de sí mismo a la otra persona y de la com-

La familia ante momentos difíciles.

pleta aceptación de la totalidad de la otra persona que a uno mismo se da.

Es importante señalar que la donación y aceptación que de aquí se habla están especialmente constituidas por la intimidad y el conocimiento de cuanto

el/la otro/a es, piensa, ama y siente. Esa donación y aceptación afectan también -cómo no- a los cuerpos de ambos, pero no sólo a ellos sino a todo lo demás. Porque todo lo demás es tan importante como el cuerpo y es, además, condición de

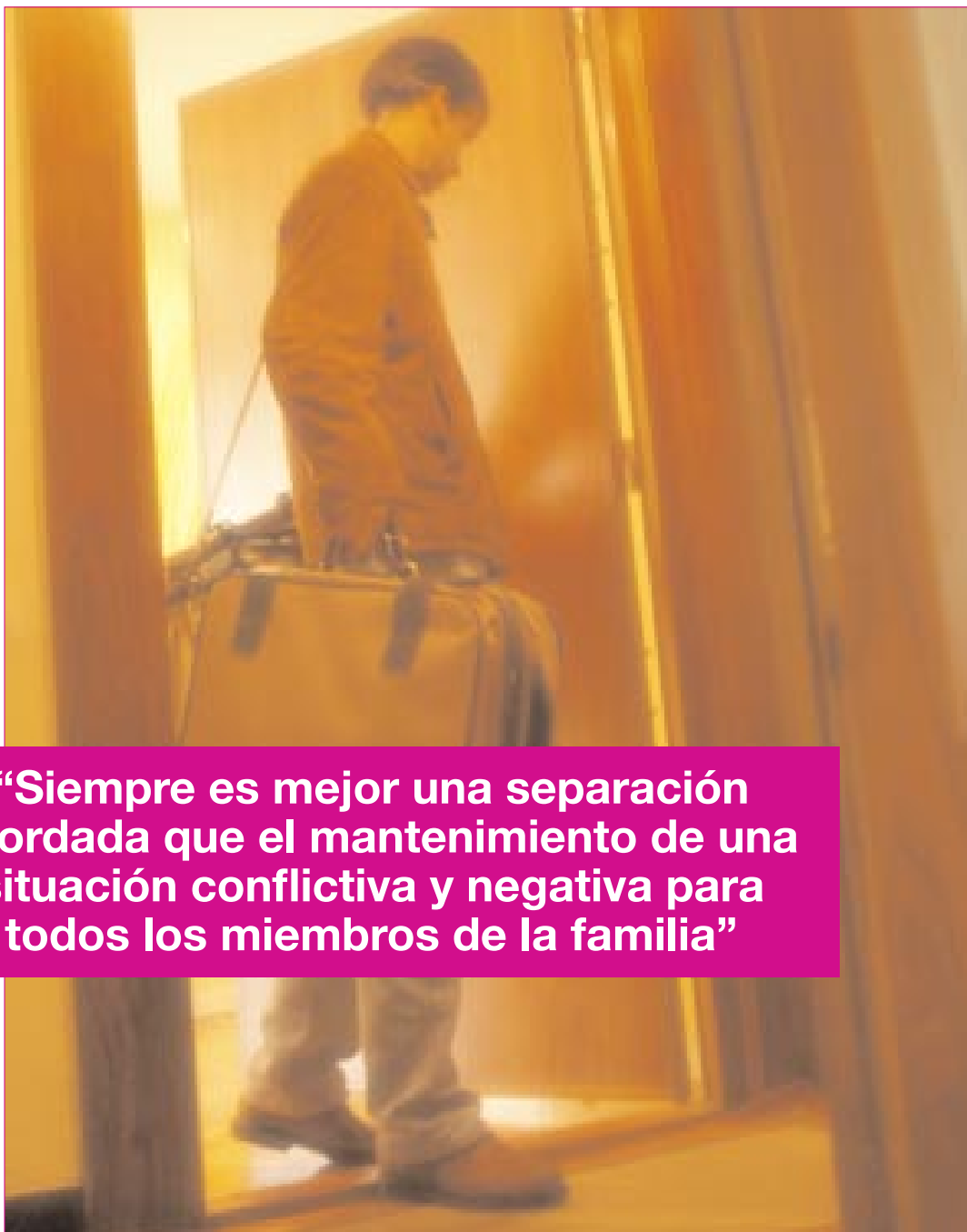
posibilidad de la entrega y aceptación del propio cuerpo y del cuerpo de la otra persona. Y sin esta donación / aceptación recíprocas es imposible, en la práctica, la conquista de la felicidad conyugal y personal.



La familia se separa.

Autor: Gisela Kotliar.

Psicóloga por la Universidad de Buenos Aires. Experta en Mediación por la Escuela universitaria de trabajo social de la Universidad Complutense de Madrid. Mediadora Familiar en el Ayto. de las Rozas, Madrid. (APROME). Coordinadora del Curso de Mediación Familiar del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



“Siempre es mejor una separación acordada que el mantenimiento de una situación conflictiva y negativa para todos los miembros de la familia”

Actualmente la separación conyugal es algo cotidiano, multitud de parejas dan fin a su convivencia por causas que consideran suficientes y justificadas. Son adultos, toman una decisión y la llevan adelante con las dificultades que conlleva. La separación es el resultado de los conflictos familiares y no su causa, y las conductas que los menores puedan presentar ante esta, no son debidas a la separación en sí misma, sino a toda la situación de conflicto y tensión antes, durante y después de la separación y a la forma en que sus padres la lleven a cabo. Por ello es mejor una separación acordada que el mantenimiento de una situación conflictiva y negativa para todos los miembros de la familia.

En general, el impacto emocional que los hijos sufren es importante.

¿Cómo podemos actuar ante la separación?, ¿Cómo ayudar a los hijos a afrontar un cambio que altera todo su universo familiar, una familia que no convive, pero con una madre y un padre que deben seguir a su lado para ayudarles, puesto que siguen siendo sus hijos?

¿Cómo decirle a los niños lo que esta pasando?

Lo que les expliquemos a los hijos de la separación y el divorcio les ayudará a prepararse para adaptarse a los muchos cambios de esta nueva etapa.

La separación y el divorcio no son perjudiciales en sí

mismos para los hijos sino que su bienestar dependerá directamente de cómo se comporten los padres tanto individual como conjuntamente, así como de las decisiones que tomen a partir de ese momento.

■ **Es aconsejable informar conjuntamente a los hijos en un clima de confianza, afecto y tranquilidad sobre la nueva situación que va a desarrollarse, siempre teniendo presente su edad y dejarles expresar sus sentimientos.**

■ **No es necesario dar demasiadas explicaciones de cómo se ha llegado a esta decisión, pero si dejar claro el cambio y su carácter permanente** puesto que los niños generalmente esperan que sus padres vuelvan a vivir juntos.

■ **Se debe evitar que los hijos tomen partido y se sientan culpables.** Cuando les explique la situación es fundamental que dejemos bien claro que ellos no tienen ninguna culpa de los problemas de la pareja ni de la decisión de separarse. Los niños más pequeños suelen asumir que por algún motivo han ocasionado la ruptura y esto hay que dejarlo claro. La explicación debe ser acorde a la comprensión de los niños. Si el divorcio lo ha solicitado sólo una de las partes, el cónyuge que prefiere seguir casado debe evitar hacer comentarios tales como: "tu padre nos deja" o "tu madre tienen un nuevo amigo". Aunque esto pueda costar mucho cuando uno se siente maltratado y herido por la solicitud de

separación, estos comentarios obligan a los hijos a tomar partido.

Problemas en la etapa previa a la separación

Los momentos previos a concretar la separación es cuando se produce el mayor aumento de tensión y violencia en la familia. Por lo tanto es muy importante acentuar el grado de control y atención de los padres, y evitar discutir en presencia de los hijos; y menos aún sobre los temas de custodia, visitas, o dinero de manutención. Para los hijos asistir a una discusión es muy desagradable, puesto que sus padres son las dos personas que más quiere. Como probablemente haya temas en los que les cuesta ponerse de acuerdo, es recomendable que sepan callar delante de los hijos y busquen espacios a solas o frente a un tercero neutral como un mediador familiar para discutirlos. Este profesional, imparcial, no decide, sino que ayuda a los padres en la negociación, para que voluntariamente decidan por sí mismos y amistosamente sobre todos los temas que se necesitan resolver ante la separación como guarda y custodia, visitas, separación de bienes, pensión alimenticia, etc.

“Es aconsejable informar conjuntamente a los hijos en un clima de confianza, afecto y tranquilidad sobre la nueva situación”

¿Hay alguna edad en la que el impacto de la separación sea menor?

Con frecuencia, el argumento más valorado cuando los padres se plantean la separación es la edad de los hijos. En la literatura científica no existen resultados consistentes al respecto, aunque es un factor importante para prever la respuesta de los niños ante la separación. Pero independientemente de la edad en la que el niño se encuentre, podríamos concluir que **no existe una etapa evolutiva en la infancia que garantice la ausencia de reacciones emocionales negativas de los niños ante la separación**, sino que, la separación de los padres va a tener un efecto directo sobre el mundo emocional y conductual de los hijos, y la intensidad de esta reacción va a depender en gran medida de los trastornos que ocasione en su vida, del nivel de intensidad de conflictos y violencia entre sus progenitores y de la prolongación de dichos conflictos antes, durante y después de la separación.

Otros factores que influyen

Para valorar el impacto que una separación puede tener en los hijos, es necesario combinar su edad con otros factores tales como el sexo del hijo, el número de hermanos, la relación de la pareja en términos de duración y calidad de la relación, edad de los padres, decisión conjunta o no de la

separación, del nivel de acuerdo de los padres sobre los temas fundamentales, y el sexo del padre que la propone.



No introducir más cambios de los necesarios

Aunque el divorcio se lleve a cabo en las mejores condiciones e independientemente de la edad, el período más crítico para los niños es el año siguiente a la separación de sus padres. Resulta vital no introducir más cambios de lo absolutamente necesario y que los hijos si es posible continúen en el mismo domicilio por un tiempo, en el mismo colegio y manteniendo sus amigos.

Reacciones más habituales en los niños después de la separación o el divorcio de los padres

■ Menores de 5 años: Es un período crítico para el desarrollo infantil. Presentan un malestar profundo, un alto nivel de ansiedad ante la separación, miedo de que los padres los abandonen, pérdida de hábitos ya adquiridos (control de esfínteres, alimentación, escasa capacidad para entender el divorcio y tendencia a culparse a sí mismos por la separación). Ayudar a

los niños a dominar sus miedos y a darse cuenta de que son capaces de afrontar situaciones de incertidumbre, ayuda a fortalecer el crecimiento. Es conveniente insistirles en que nada tienen que ver con la separación.

“Es importante que los hermanos permanezcan juntos para apoyarse y superar la situación. También es conveniente que los niños y niñas mantengan contacto con todos los abuelos”

■ Entre 6 y 8 años: Los niños en edad escolar suelen presentar sentimientos de tristeza, miedo e inseguridad. La necesidad de estar con ambos padres es muy profunda y añoran el contacto con el padre que se ha marchado. Estos sentimientos se manifiestan en ocasiones con: peores notas, dificultades para hacer nuevos amigos, peleas con otros niños, manifiestan un mal humor o un decaimiento excesivo, se aíslan, no quieren separarse

del progenitor con quien viven, fantasía desproporcionada, llanto, no respetan las normas en casa o en el colegio. Es normal que se muestren tristes o irritables cuando vuelven de la casa del otro progenitor, en ese caso es necesario darles tiempo hasta que se adapten de nuevo al ambiente familiar.

■ **Entre 9 y 12 años:** La reacción al divorcio se suele manifestar mediante la expresión sentimientos de cólera y tendencia a culpabilizar a uno de los progenitores. Algunos se enfadan mucho por la ruptura de sus padres y cómo ese hecho va a cambiar sus vidas, por ej, que el progenitor no custodio no vaya a verlos a menudo, o si no pagan la pensión porque saben que el dinero es necesario para vivir y tener ciertas cosas. **Para evitar y reducir la duración de estos problemas, es importante que ambos padres mantengan una relación continuada con los hijos y un sistema de normas educativas comunes ayudándolos a integrarse socialmente y supervisando el rendimiento escolar.**

■ **Adolescencia (pubertad):** Aunque se sienten apenados y con un cierto nivel de ansiedad, en general afrontan mejor el divorcio. Además de poseer un mayor desarrollo cognitivo y emocional, tienen la ventaja de poder contar con el apoyo de sus iguales y de otros adultos en ambientes extra familiares, lo que puede amortiguar los efectos de la separación y facilitar el ajuste. No debe sorprenderle ni dolerle el hecho

de que sus hijos prefieran pasar más tiempo con amigos y menos con la familia. Presentan una conducta contradictoria de autosuficiencia y dependencia que muchas veces desorienta sobre como actuar ante estos hijos respecto a la separación. En esta etapa es fundamental llegar a acuerdos sobre las normas de convivencia (p.e.: horas de llegada por la noche) tanto con la ex pareja, como con el hijo.

■ **Durante el año inmediatamente posterior al divorcio** es de esperar que los niños presenten problemas de conducta tales como la irritabilidad, la impulsividad, el aislamiento, problemas físicos, de sueño, de alimentación y en el colegio. También sentimientos de tristeza y enfado. Estos suelen desaparecer con el tiempo, pero el modo en que los padres reaccionen ante ellos es lo que determina que un niño recupere su equilibrio emocional.

Régimen de visitas y otras cuestiones relacionadas con la separación

■ **¿Veré a papá?, ¿Veré a mamá?:** Dependiendo de la edad, los niños temen perder al progenitor que no tiene la custodia y con el que no vivirán a diario, por eso **resulta importante que se respete el programa de visitas y pasen días enteros con ese progenitor no custodio.** En estas visitas se debe dedicar a su hijo, escúchele pero no intente saber a través de él o ella lo que hace su excónyuge,

utilizándolos de mensajeros ni de correveidiles.

“Hay que evitar discutir en presencia de los hijos; y menos aún sobre los temas de custodia, visitas, o dinero de manutención”

Muchos de los conflictos relacionados con las visitas giran en torno al momento del relevo, es decir, cuando se recoge y se trae devuelta a los niños.

En casos extremos los niños pueden llegar al punto de no querer ver al otro progenitor con tal de evitar la hostilidad entre ambos padres, o la tristeza del padre abandonado, por eso es importante tanto para los padres como para los hijos que los primeros se pongan de acuerdo sobre cómo, quién y donde se recogerá a los niños. En estos casos puede considerarse la posibilidad de elegir un terreno neutral como un Punto de Encuentro de familia.

■ **¿Veré a mis hermanos y los abuelos?:** Los padres no deben intentar ganarse a uno de los hijos especialmente puesto que el favoritismo introduce discordancia en el grupo familiar. Es importante que los hermanos permanezcan juntos para apoyarse y superar la situación. También es conveniente que los niños y niñas mantengan contacto con todos los abuelos. La mejor forma de enfocar la

visitas es intentando que se parezcan lo máximo posible a la vida familiar normal.

■ ¿Lo saben en el colegio? ¿Qué dirán mis amigos?: Cuando una pareja decide divorciarse, informar a los profesores de sus hijos lo antes posible evitará gran número de problemas. Muchos educadores con experiencia se dan cuenta de que algo anda mal antes que se les explique lo que está ocurriendo. Denles una idea general de la situación y pídanles que le informen de cualquier cambio en el rendimiento académico o de comportamiento. A veces los niños quieren mantener en secreto la separación de sus padres por miedo a que sus compañeros no lo entiendan. Es importante que les animen a que lo comenten con normalidad, y que comprendan que la separación de sus padres y sus amigos no tienen ninguna relación.

“Se debe evitar que los hijos tomen partido y se sientan culpables”

■ ¿Tendré otro padre u otra madre?: Es importante que el padre o madre separado establezca una relación con sus hijos sin inicialmente interponer la presencia de terceros. Cuando considere que la relación es bastante estable puede presentar a su nueva pareja, pero aclarando que esto no supone tener otro padre o

madre. También es conveniente que informe a su ex cónyuge.

El impacto del divorcio sobre los padres: problemas más habituales

Cuando un hombre y una mujer se separan o se divorcian, experimentan un torbellino de emociones que van desde la tristeza, la angustia, la culpa, la vergüenza y el desconcierto hasta la euforia provocada por la creencia de que todos sus problemas se han solucionado. Justo cuando necesitan más tiempo para sí mismos, para afrontar las emociones que acompañan a la ruptura de un matrimonio y para decidir el nuevo curso de acción a seguir, sus hijos necesitan más su apoyo, su confianza y su amor. Como consecuencia de la ruptura de pareja suelen aparecer con frecuencia algunos miedos: a perder el afecto de los hijos, a que no acepten a mi nueva pareja, a perder el control sobre los hijos, a ser comparado o sustituido por la nueva pareja del otro cónyuge, a la soledad y otros. Debido al incremento de irritabilidad que supone la separación en muchos casos de separación en todos los miembros de la familia, es preciso estar alerta para evitar que degeneren en situaciones violentas. Hasta los niños pueden llegar a comportarse violentamente con sus padres. Si los progenitores no son capaces de dejar a un lado sus problemas interpersonales también pueden ser frecuente situaciones de manipulación o chantaje de los hijos,

aprovechando la incomunicación de los padres después de la ruptura de pareja.

No intente comprar el afecto de los hijos

Es un grave error competir con el ex cónyuge por “llevarse” el afecto de los hijos y más grave aún hacerlo a través de la entrega constante de bienes materiales: juguetes, videoconsolas, viajes... este mecanismo de chantaje psicológico al que se les somete a los hijos afectará de forma muy negativa al desarrollo de su personalidad, causándoles un perjuicio grave motivado por nuestro propio egoísmo.

Como salir adelante

La ruptura de pareja es una de las experiencias más dolorosas y estresantes que una persona puede sufrir. Es un proceso largo y cada familia lo desarrolla con características propias.

Sus hijos esperan ver que son capaces de recuperarse después de una experiencia tan dura como el divorcio. La primera tarea del proceso de reconstrucción que deben emprender es afrontar cualquier sentimiento de fracaso, rabia o culpa. La segunda tarea es la de superar el sentimiento de aislamiento emocional y social. Esto requiere tiempo y la firme voluntad de reconocer la propia valía como individuo, y evitar las interacciones negativas con el ex cónyuge en favor de una tarea conjunta como padres.

Recomendaciones útiles a tener en cuenta con los hijos de padres divorciados

■ Escúchelos atentamente y piense como se sentiría usted en esa situación.

■ Fomente la cooperación para la realización de tareas.

■ Fomente la autoestima al elogiar y reconocer a sus hijos cuando han realizado las tareas pedidas o cuando han tenido iniciativas positivas.

■ Ayude a sus hijos a reconocer el sentimiento de enfado y a expresarlo sin ponerse agresivo.

■ Establezca normas básicas de seguridad, convivencia y disciplina, no castigando sino instruyendo y dando pautas claras.

■ Tener un animal de compañía y responsabilizarse de su cuidado, ayuda mucho a los niños a elevar su autoestima y disminuye sus sentimientos de soledad y tristeza.

**No intente comprar el afecto de los hijos:
“Es un grave error competir con el ex-cónyuge por llevarse el afecto de los hijos y más grave aún hacerlo a través de la entrega constante de bienes materiales”**

