

Aprendiendo juntos

la crianza que necesitan hijos e hijas



RAMÓN RIVERO PINO
(La Habana, 17 de agosto de 1962)

Doctor en Ciencias Filosóficas (1999). Profesor Titular (2008) e Investigador Titular (2013) del Centro Nacional de Genética Médica de Cuba. Premio de la Academia de Ciencias de Cuba y Distinción Especial del Ministro de Educación Superior de Cuba.



Eniuska Hernández Cedeño
(La Habana, 8 de febrero de 1978)

Lic. en Psicología (2002), Máster en Psicología Clínica (2012) y Máster en Género, Educación de la Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva (2014). Profesora Auxiliar de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, Profesora Principal de Psicología del Desarrollo de las Edades Tempranas y Preescolares y Especialista en Atención psicológica de niños y niñas preescolares en el Centro de Orientación y Atención Psicológica de la Facultad de Psicología (2013).

APRENDIENDO JUNTOS

La crianza que necesitan hijos e hijas



Ramón Rivero Pino
Eniuska Hernández Cedeño

© Ramón Rivero Pino, Eniuska Hernández Cedeño, 2018

© Sobre la presente edición: Editorial Feijóo, 2018

Edición y corrección: Miriam Artilés Castro

Diseño y diagramación: Ernesto Alejandro Cárdenas Montero, *Ale*

Ilustración de cubierta: tomada de Freepik

ISBN: 978-959-312-315-0



Editorial Samuel Feijóo, Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas,
Carretera a Camajuani, km 5 ½, Santa Clara, Villa Clara, Cuba. CP 54830

Introducción

La pareja en su existencia y desarrollo atraviesa diferentes etapas; cada una, plantea tareas específicas a realizar por sus miembros como parte del ajuste a las nuevas condiciones y para la resolución de las contradicciones que se van generando en el vínculo.

Múltiples son las etapas descritas en el ciclo vital de la pareja y las familias; sin embargo *«son tres los procesos fundamentales que marcan el tránsito de la pareja y la familia en su existencia 1) los de formación, que tienen que ver con la constitución de una relación de pareja estable para la convivencia 2) los de ampliación, que se inician con el embarazo de la mujer y continúan con la reproducción y crianza de los hijos, y 3) los de disolución, asociados a la separación, divorcio, mortalidad y migración»*.¹

La parentalidad es la etapa de la vida personal y de pareja en la que sus miembros toman decisiones y emprenden acciones vinculadas a la tenencia y cuidado de su primera descendencia. Para muchas parejas

¹ Proveyer, C. y otras: «Familia cubana y mujer. Las relaciones de género». *Oxfam Internacional*, 2010. pág 53.

este período se inicia con el embarazo y nacimiento de su primer hijo/hija y por lo general es vivida como una etapa significativamente novedosa, incluso para quienes han tenido antes la posibilidad de cuidar niños pequeños /niñas pequeñas que no son sus hijos/hijas. Las experiencias de cuidado preparan para la asunción de los roles parentales, pero no son suficientes.

La maternidad y la paternidad como procesos de la parentalidad implican para quienes lo viven la asunción de un rol para toda la vida, aunque varíen las formas de intervenir y conducir como madres y padres la relación parental filial, constituye un compromiso con la sociedad, la educación y el futuro, ya que de las acciones que desplieguen en el ejercicio de su rol dependerá en buena medida el desarrollo de la personalidad del nuevo ser humano. Son las madres y los padres los máximos responsables de la satisfacción de las necesidades de su criatura y de crear condiciones propicias para estimular oportuna y acertadamente su desarrollo.

El proceso de convertirse en madre y padre suele generar vivencias contradictorias en las personas que lo viven pues implican por una parte pérdida de beneficios de la condición de persona y pareja sin hijos/hijas, la frustración de proyectos personales, laborales y conyugales y por otra, ganancias de nuevas experiencias y vivencias.

El afrontamiento por primera vez de tareas y situaciones de cuidado infantil de hijos e hijas puede provocar sentimientos de inseguridad, temor y preocupación, incluso puede provocar el resurgimiento de

conflictos de experiencias pasadas con los progenitores, pero también sentimientos positivos de orgullo, realización personal y ternura.

Múltiples factores pueden acentuar, en los inicios de la Parentalidad, la aparición y el mantenimiento de estas emociones contradictorias y negativas, entre los que se destacan: no desear el embarazo, no planificarlo, no querer ser madre/padre, no poseer recursos personalógicos, sociales, económicos, asumir los roles parentales en un momento temprano del desarrollo del individuo o de la relación de pareja; no tener pareja, perderla o tener problemas significativos en este vínculo. La carencia de condiciones puede influir en que los futuros padres y madres interpreten o evalúen los procesos de la Parentalidad como amenazantes para su integridad, bienestar personal y/o de la pareja e influir negativamente en la relación que deberán establecer con su hijo/hija.

La inserción del primer hijo/hija en la vida de la pareja le confiere una nueva dimensión: la de triada, provoca el surgimiento de un nuevo subsistema familiar: el parental-filial y con ello el crecimiento y ampliación de este grupo; el estreno de nuevos roles para los integrantes de la pareja, lo cual supone que tendrán que encontrar las maneras de conciliarlos con los ya existentes y desarrollar nuevas formas de pensar y manifestarse en las relaciones consigo mismos/mismas, la pareja y los demás.

En esta etapa la pareja, como parte de los cambios, debe reajustar sus deseos, necesidades y proyectos compartidos. Desde el embarazo, sus miembros, deben

proponerse la búsqueda de formas diferentes de aproximación y cuidados a la relación que sostienen; adoptar nuevos códigos y reglas para la convivencia familiar y de pareja, atender las necesidades sexuales, ya que los encuentros sexuales constituyen una importante vía para la expresión e intercambio de sus afectos.

Por el desarrollo armónico del sistema familiar y crecimiento saludable de los hijos/las hijas deben ocuparse por igual hombres y mujeres, de mantener y enriquecer sus espacios individuales y de pareja, incluso de crear otros nuevos. Si antes de la llegada del hijo/la hija, la pareja presenta conflictos que no ha logrado resolver, pudieran agudizarse con el nacimiento de la criatura.

El desarrollo de la Parentalidad requiere diversos apoyos sociales, los cuales dependerán de las características de las personas que se inician en el ejercicio de esta función materna o paterna, las necesidades educativas de los hijos e hijas y del contexto familiar. Es por eso que la pareja tiene, como parte de sus tareas en esta etapa, que establecer límites a la participación de la familia extensa en la crianza de su bebé; conversar y acordar las formas que adoptará la colaboración de esta, para prevenir conflictos y malestares familiares.

En el proceso de inserción y adaptación de la pareja a la Parentalidad, se debe realizar un nuevo ajuste marital, de acomodo a los cambios y a la presencia constante de la criatura en sus vidas, así como crear un espacio en su relación para esta; sin embargo, muchas parejas toman total conciencia de las transformaciones que en sí mismos/mismas y en su relación suscita la llegada del

hijo/la hija, unos meses después del parto, período en que tienden a disminuir significativamente los niveles de bienestar personal y conyugal. Y es que la existencia del hijo/la hija transcurre en diferentes hábitats: interiores y exteriores, que han de ir gestando madre y padre a lo largo del desarrollo de su Parentalidad.

El primer lugar de acogida y/o de existencia del bebé, suele ser la mente de cada uno de sus progenitores: el deseo compartido de tenerle como hijo/hija y de ellos/ellas desempeñar los roles maternos o paternos, por lo que es un espacio «interior» que pueden crear antes de conocer que han engendrado e inclusive sin que este proceso de gestación se produzca, como sucede con parejas que deciden de manera responsable adoptar a sus hijos/hijas.

Con la confirmación del embarazo las parejas pueden concebir y configurar el espacio del bebé de otra forma, aunque sigue siendo imaginario en esta fase, es menos simbólico que el anterior. Los movimientos fetales, las primeras imágenes obtenidas de los ultrasonidos hacen más real su presencia. En esta fase también lo hacen depositario de sus expectativas y anhelos, que se desarrollaron como parte de sus experiencias vividas (especialmente las que se produjeron en la infancia con sus progenitores), los conocimientos que poseen sobre las características del bebé y su desarrollo, así como sus creencias y mitos familiares, entre otras.

El parto conduce a la fase real-imaginario, le permite al bebé insertarse en el espacio exterior y pasar a una relación menos intimista con la madre y más

directa con el padre, que puede tener ahora un contacto con su hijo/hija menos mediado por su compañera.

Con el nacimiento la relación adquiere una nueva expresión, en este momento, las conductas de cuidado de la madre se expresan en buena medida en la lactancia y en la manera en que, tanto ella como su pareja, sostienen y satisfacen las necesidades fisiológicas, emocionales, de movimiento, acciones y nuevas impresiones de su criatura.

De la percepción y actitud que los padres/las madres manifiesten respecto a sus hijos/hijas (desde antes de su nacimiento) y a su rol parental depende, en gran medida, que los pequeños/las pequeñas logren una representación ajustada de sí mismos/mismas, de su familia y de su lugar dentro de esta. Se previene así un tipo de vínculo entre padres/madres e hijos/hijas, centrado excesivamente en los/as segundos/as, lo que puede influir por una parte, en que estos/as afronten dificultades en su proceso de independencia y autonomía futuras y por otra, en la aparición de daños en las relaciones entre los miembros de la pareja.

El interés de muchos hombres y mujeres en la actualidad, el desarrollo de las ciencias y las tecnologías, la valoración más positiva (que en épocas anteriores) de los derechos de la infancia, sus cuidados, la resignificación de la función materna y sobre todo la paterna en este desarrollo, la búsqueda de la equidad en las relaciones de pareja y familiares ha motivado que muchas/muchos se propongan adquirir conocimientos sobre el embarazo, el desarrollo infantil y su educación; desarrollar habilidades que incrementen sus posibili-

dades parentales, tomar acertadas decisiones respecto a la vida de los hijos/las hijas; así como responder de manera efectiva y afectiva a las necesidades de ellos/ellas.

Los modos de asumir la Parentalidad en las últimas décadas, anuncian nuevas prácticas y formas de pensar y sentir la maternidad/paternidad, de hecho es en esta área donde se observan más cambios respecto a las relaciones de género al interior de las familias y aunque se constata que más hombres participan en el cuidado infantil todavía esta participación y la vivencia de responsabilidad no llega a ser para muchos hombres de la manera en que las mujeres la asumen.

Existen saberes que deben dominar las personas que desean disfrutar responsablemente la concepción, gestación y desarrollo de su hijo/hija así como desarrollar de manera efectiva su labor educativa y de crianza.

La educación constituye un proceso, que se inicia desde los primeros momentos de vida de un niño/una niña, antes de su nacimiento incluso, y se mantiene a lo largo de la vida, no se detiene, todo el tiempo se realiza esta labor por medio de la comunicación y la actividad.

Resulta indispensable poseer una clara representación de los objetivos que se proponen los progenitores en la educación de sus hijos e hijas y coordinar entre ellos sus esfuerzos, acciones y estrategias para llevarla a cabo; también con los familiares con quienes compartan estas tareas.

Informarse sobre las necesidades y posibilidades de los hijos/las hijas en cada una de las etapas por las que transita su desarrollo.

Mostrar sensibilidad y respeto ante las características, necesidades e intereses de su hijo/hija. Ser consciente de que no siempre, ni necesariamente coincide el hijo/la hija imaginada con el hijo/la hija real.

Ser ejemplo de las conductas que desean manifiesten sus hijos e hijas. Analizar en qué medida uds poseen los valores, actitudes y comportamientos que exigirán a su descendencia.

Expresar sus emociones y sentimientos a sus hijos e hijas para permitirles que conozcan, comprendan y valoren la existencia de sus progenitores como seres humanos con un rico mundo emocional.

Conocer que como padres y madres vivenciarán sentimientos negativos y positivos durante todo el proceso de crianza y que es natural, lógico, que vivencien temor ante los retos que cada día les plantea las tareas de cuidados y educación de sus hijos e hijas.

Concebirse a uds mismos/mismas como personas en constante desarrollo y con derechos a continuar proyectos que se lo posibiliten.

Que el desarrollo humano y la educación no son lineales, simples, como la mayoría de las veces los idealizan o se los representan los adultos/las adultas.

Saber distinguir a su hijo/hija como una persona con necesidades y anhelos individuales, que han de hacerle partícipe, protagonista de su propio proceso de crecimiento.

En nuestras experiencias como docentes universitarios e investigadores, hemos podido constatar una contradicción muchas veces no concientizada en las familias entre la meta socialmente asignada y las he-

rramientas que poseen sus miembros para alcanzarlas, lo que generalmente se traduce en insuficiente cuestionamiento de las causas de sus malestares y en insuficiente planteamiento de alternativas para el cambio.

Las principales áreas en las que se expresa esta contradicción son la comunicación familiar, el inadecuado ejercicio de la autoridad por los miembros de las familias, el irrespeto de los espacios, desencuentro de los roles de género y desorientación de madres y padres en relación con las necesidades de hijos e hijas según sus etapas de desarrollo.

¿Cuál es el contenido esencial de la referida contradicción?

La función paterno/materna filiar, entendida como las características objetivas observables que favorecen la relación padre/madre-hijo/hija, consiste esencialmente en la proyección del comportamiento paterno/materno sobre las necesidades básicas de los hijos/las hijas, lo cual implica el conocimiento por parte de los padres y madres de las características fundamentales de las diferentes etapas del proceso de desarrollo de sus hijos e hijas.

Esta función de favorecer la satisfacción de las necesidades de los hijos/las hijas, no se desarrolla en todas las familias, muchos padres y madres la desconocen, no está claramente definida en la literatura científica, ni respaldada suficientemente en políticas sociales, por lo que no está tampoco contenida en los derechos y obligaciones (roles) maternos-paternos asumidos y desempeñados hoy.

Estos derechos y obligaciones, aun cuando evidencian cambios en relación con etapas precedentes,

siguen permeados por asignaciones socio-culturales que ejercen una influencia negativa sobre la práctica materna y paterna, lo que se expresa en dificultades en áreas como la comunicación, la afectividad, la autoridad, la transmisión de valores, la participación en las tareas domésticas, el ofrecer seguridad, entre otras, y no responden con exactitud a las necesidades de los hijos e hijas.

El ejercicio consciente y satisfactorio de la paternidad y maternidad implica dos aspectos importantes: uno cognoscitivo-afectivo, expresado en la interiorización que hagan los padres y madres de las características y necesidades fundamentales de sus hijos e hijas en cada una de las etapas de su desarrollo; y uno conductual-afectivo, visto en la proyección que tenga sobre la conducta paterna-materna todo ese conocimiento, las respuestas concretas que se den ante situaciones reales y cotidianas de la crianza y educación.

El desarrollo personalógico de los hijos e hijas, la armonía familiar y la salud de la sociedad, demanda que padres y madres, como primeros educadores/educadoras de la personalidad, sometan sus prácticas parentales cotidianas a una sistemática y permanente revisión crítica, tomen conciencia de sus tropiezos, errores y aciertos y orienten su conducta en el sentido que les permita **SER LOS PADRES/LAS MADRES QUE NECESITAN SUS HIJOS E HIJAS Y CRECER JUNTO A ELLOS/ELLAS.**

Con este libro deseamos propiciar la reflexión de las personas que en estos momentos se encuentran en el ejercicio del rol parental o están próximas a desempeñarlo y que nuestras recomendaciones sirvan para orientar los análisis y la toma de decisiones, sin que signifiquen recetas o dogmas.

Parte I

Pautas de crianza familiar

La familia que espera un bebé

En la mayoría de las familias como parte de su ciclo vital ocurre un acontecimiento que posibilita su crecimiento como grupo, así como el estreno de nuevos roles para cada uno de sus miembros: la llegada de un/una bebé. Muchos son los cambios que pueden suceder en los miembros y las relaciones de una familia que espera un bebé. La acogida de ese nuevo integrante potencia transformaciones que aunque esperadas y deseadas por su padre/madre y demás familiares pueden estar acompañados de vivencias displacenteras, conflictos de relación, que tienden a acentuarse en familias extensas, aquellas compuestas por varias generaciones. La manera en que se prepare este grupo para vivir este acontecimiento determinará en buena medida que se constituya o no en una oportunidad para construir una historia rica en experiencias y vivencias positivas.

Asistiendo a una nueva obra familiar

La inclusión de un nuevo miembro en las familias suele ser un acontecimiento transformador (constituye una

crisis por incremento) con diferentes alcances, connotaciones en dependencia de si es esperado, deseado o accidental, abrupto, etc. Un mismo acontecimiento, como la llegada de un/una bebé, puede adquirir diferentes significados: oportuno o inoportuno; y por tanto, suscitar en mayor o menor grado vivencias contradictorias.

Lo cierto es que constituye un asunto para pensar porque:

—La familia se amplía como grupo y con esto pueden incrementarse sus logros o dificultades, sus experiencias positivas y negativas. Cambia su imagen, es un grupo diferente con la incorporación de este nuevo miembro, a partir de entonces posee más personas a quienes dar cabida y espacio en este contexto de relaciones.

—Se estrenan roles, se establecen nuevas relaciones y se producen cambios en las ya existentes. Otra manera de pensar los padres/las madres, ahora abuelos/abuelas su relación con sus hijos/hijas con nuevos roles.

—Cambios en los espacios físicos y simbólicos. Otra distribución de los recursos materiales y espirituales con que cuenta la familia. Un nuevo miembro para y con quien compartir lo que posee.

—Aumentan las exigencias, las tareas y responsabilidades.

Deben darse por tanto una serie de modificaciones al interno de la familia, un giro en su ciclo histórico, en su trama de relaciones y experiencias para preparar la acogida del nuevo miembro, sobre todo porque existen factores que pueden agudizar esta crisis del

desarrollo familiar, por ejemplo su funcionamiento previo, conflictos relacionales no resueltos, dificultades económicas-materiales: limitaciones de espacio físico, la estructura familiar de elevada complejidad como familias extensas o extendidas, etc.

Todos estos cambios anuncian una NUEVA OBRA FAMILIAR.

Preparándonos para la nueva puesta en escena

Esta nueva obra familiar requiere de una buena preparación por parte de sus integrantes, no basta deseársela o planificarla para obtener buenos resultados. Hay que reflexionar sobre su puesta en escena. La escenografía en que se desarrollará la obra; actores y actrices que intervendrán ocupando roles protagónicos o secundarios; los guiones: mensajes esenciales que se comunicarán a la nueva descendencia, etc.

Una de las cosas en las que más se afana la familia y de las que más pronto se ocupa es en **recrear el ambiente**, el espacio físico (lugar, mobiliario, disposiciones de estos, etc.), por ejemplo: dormitorio, cuna, objetos para el aseo, la alimentación, etc. Como también de encontrar el **nombre adecuado** para el nuevo personaje (este por lo general es un asunto muy serio porque encierra expectativas, aspiraciones que se tienen con esa criatura y su porvenir). Los nombres contienen parte de la historia familiar, gustos, preferencias de los miembros de este grupo (incorporación de códigos de moda: telenovelas, filmes, artistas de moda, u otras personas con quienes mantienen o mantuvieron

relaciones, pero que en definitiva admiran o consideran dignas de imitar). Hay familias más tradicionales en las que por costumbre y consideración a determinadas normas los hijos o hijas suelen llevar el nombre de abuelos/abuelas o padres/madres. Hay familias menos tradicionales que dejan la selección del nombre en manos de la madre y el padre, pero que reconocen de igual forma la importancia de este en la identidad de la persona en formación, por eso intervienen solo para recordar el valor de nombres originales o de poca complejidad, por la repercusión que pueden tener en la vida del afectado.

La familia también se preocupa, se interroga por la posible herencia de rasgos físicos, temperamentales, etc. Sobre todo de aquellos que tiene identificados como negativos (la apariencia personal o cualidades que entorpecen el establecimiento de relaciones interpersonales positivas) dejando en ocasiones al descuido o subestimando la importancia de lo que día a día le transmitirán, con sus mensajes y comportamientos entre ellos mismos y en la relación con los de afuera de este espacio familiar. Por eso es importante reflexionar en esto último mencionado, para no desatender la herencia espiritual y cultural que aportarán como familia al bebé.

Es recomendable hacer trabajo de mesa con todos los miembros de la familia, para que cada cual tenga la oportunidad de conversar acerca de sus nuevos papeles y sus relaciones (las ya establecidas y las nuevas) de las capacidades y posibilidades con que cuentan para emprender su tarea, para expresar inseguridades y

preocupaciones que les suscitan las nuevas exigencias de representación. Este puede ser un buen momento para que los abuelos/las abuelas compartan con sus hijos o hijas (futuros padres/madres) las experiencias adquiridas en su ejercicio del rol parental: gratificaciones, logros y errores cometidos en la crianza. Este trabajo de mesa permite convenir acuerdos y compromisos entre los y las integrantes de la familia, estar juntos en un momento de tanta vulnerabilidad psicológica individual y grupal. No es necesario que se realicen estos encuentros de preparación familiar de manera solemne, por lo general suelen darse informalmente, pero cuanto antes se realicen mayor claridad sobre el evento (la obra) podrán alcanzar cada uno de sus actores y actrices.

Como en las buenas obras no hay papeles menores

Con tantos cambios, revuelo en la familia, bien pudiéramos asegurar que no hay papeles pequeños, que si bien hay protagonistas en esta historia, cada uno de los actores y actrices son importantes para el desarrollo de la trama familiar (enriquecida por la variedad, diversidad de personajes). Sin embargo, son los futuros padres y las futuras madres los máximos responsables de la aparición en escena de este nuevo actor o actriz. Son los principales creadores de este nuevo personaje (persona). Esto es muy importante porque la percepción y preparación que tengan ellos/ellas determinará en buena medida la calidad del desempeño de su rol. Los resultados de esta puesta en escena familiar

dependerán de las creencias, motivaciones, posibilidades y recursos personales y familiares de este grupo.

Conocemos que en los festivales de cine, tv, radio, etc., existen espacios para premiar a los actores y actrices de reparto o secundarios y que hay filmes inolvidables, reconocidos justamente por el desempeño de alguno de estos actores o actrices. Algo similar puede ocurrir en las familias, los pequeños/las pequeñas y otros fuera o dentro del ámbito familiar, puede terminar reconociendo aquellos que se han hecho cargo de favorecer su entrada y estancia en la escena familiar. Esto puede suceder cuando la interpretación del rol protagónico (el que debe ejercer el padre y/o la madre) es débil, insuficiente, ante lo cual asume un abuelo/una abuela, tío/tía u otro familiar sensible y dispuesto/dispuesta que corrige, compensa las posibles dificultades, problemas surgidos de la insatisfacción de las necesidades de este pequeño/esta pequeña.

No siempre esta interpretación destacada por abuelos/abuelas, tíos/tías u otros familiares se debe a que la madre o el padre no hayan sido convincentes o efectivos en su papel, también se dan casos en los que el compromiso de esas personas con la obra familiar y/o el bebé es tan elevado que los motiva a hacer memorables cada una de sus intervenciones y esto es fabuloso para la familia misma y su nuevo integrante.

Es necesario el trabajo en equipo para el éxito de la obra

Que pueda disfrutar de una familia funcional bien pudiera ser el mejor o el principal regalo de bienvenida al

bebé que se espera, pero como hemos estado reflexionando es necesario prepararse como grupo familiar, reconocerse y conocerse como tales.

Trabajemos en la familia como equipo, unidos, coordinados, cumpliendo cada uno con las tareas que nos corresponden, reconociendo en ello el gran valor que tiene para su supervivencia, funcionamiento y crecimiento. Pensemos qué familia ofreceremos a los nuevos miembros...¿Unida o fragmentada? ¿Que silencia o que conversa sus problemas? ¿Sensible y solidaria ante dificultades de los de adentro y los de afuera? ¿Despreocupados o preocupados por el desarrollo de sus miembros? Pensemos qué familia seremos o queremos ser, qué cambios tendremos que hacer para acercarnos a ese sueño y cómo hacer para que el cambio en la escena y la trama familiar sea beneficioso para cada uno de sus integrantes.

Otras ideas que les sugerimos para meditar solos/solas o en familia:

Cuando un miembro de la familia realiza una acción esta tendrá, en alguna medida, un efecto para el resto del grupo. Por eso analicemos antes de realizar un comportamiento o tomar decisiones la manera en que puede impactar el funcionamiento familiar o el bienestar de sus integrantes.

Cuando el trabajo, la convivencia familiar se realiza de manera organizada y coordinada el valor del resultado puede ser superior a los que puede obtener si se trabaja individualmente. Porque es cierto que solos se puede, pero suele ser más costoso, complejo y limitado en alcances y beneficios.

El cansancio puede aparecer (suele aparecer) en cualquier integrante de la familia mientras realiza sus actividades vitales, su tarea educativa (sobre todo en padres y madres como máximos responsables de esta labor), por eso es muy favorable que haya personas dispuestas, preparadas para tomar el lugar de quienes agotan sus fuerzas y mantener así la dirección del proceso.

La función de liderazgo no es posible de llevar siempre por una misma persona (hasta factores naturales obligan a sustituir en sus funciones a estas personas); sin embargo, es necesario que quien se ha desempeñado en esta función reconozca y favorezca el momento de delegar, de ceder su puesto, pasar a otro lugar en el sistema de relaciones. En esta flexibilidad adaptativa radica la sabiduría, el buen liderazgo: reconocer cuándo han disminuido sus posibilidades para desarrollar bien su papel, preparar y confiar en que otros/otras pueden hacerlo de manera efectiva o sencillamente considerar que su vida no se reduce al desempeño de esa función.

Se pueden llevar a cabo funciones que garantizan el éxito del grupo sin estar en la vanguardia, al frente de este, como la de estimular la confianza y las fuerzas del grupo y de su líder para continuar avanzando.

Resulta muy importante el apoyo, la compañía y protección cuando por razones de enfermedad o dificultades personales quedan en desventaja algunos integrantes de la familia al disminuir sus posibilidades para seguir el ritmo que llevan los demás.

Les recomendamos la lectura del texto: «Los gansos», que aparece en el libro *Reflexiones para la vida*, ya que puede resultar una excelente metáfora y síntesis del funcionamiento familiar que se necesita en un momento de la vida como este.

Comunicación

Muchos padres y madres reconocen que en ocasiones no tienen en cuenta el criterio de sus hijos e hijas en el momento de cumplir con sus tareas parentales, alegan que sus rutinas laborales les ocupan mucho del tiempo que necesitan para su familia, para conversar de sus problemas o inquietudes con hijos e hijas y esto les genera malestar, falta de confianza y seguridad en sus relaciones.

Reconocen también que se hacen cada vez más habituales al interior del hogar las incomprendiones, irrespetos entre los miembros, el rechazo, los gritos y ofensas y prevalecen patrones comunicativos negativos en el proceso de socialización familiar.

A muchas familias les resulta difícil enfrentar las frustraciones que vivencian, sus miembros han sido preparados desde la niñez para evadir las situaciones de angustia y dolor y utilizan como recursos comunicativos, el ocultamiento de sentimientos y el enmascaramiento de verdades a través de las palabras y los gestos lo cual se materializa en sus dobles mensajes. En muchas ocasiones no se establecen adecuados diálogos, los padres elaboran y expresan mensajes sin precisión, ni claridad; muchas veces fundamentados en la idea

de que los hijos/las hijas no tienen la capacidad para entender los problemas o para participar en su solución.

Las principales dificultades comunicativas a nivel de familias, se expresan en aspectos tales como la insuficiente conversación sobre temas imprescindibles para el conocimiento y la comprensión mutuos, para la clara identificación de los conflictos esenciales y la falta de habilidades para solucionarlos constructivamente, la carencia de ayuda mutua y la transmisión de patrones inadecuados de comunicación a los hijos e hijas.

La evasión, la no confrontación, suelen ser estilos utilizados frecuentemente por madres y padres. No solo en la vida familiar podemos encontrar este tipo de distorsiones, sino que las mismas tienen su expresión en cada uno de los ámbitos en los que se relacionan las personas. En la esfera laboral y desde su rol como trabajadores/trabajadoras también manifiestan mensajes que no son lo suficientemente claros y precisos y la tendencia a evadir las situaciones conflictivas o que puedan generar frustraciones de alguna índole.

Es evidente el temor en los padres/las madres de que sus hijos/hijas, fundamentalmente en edades pequeñas, enfrenten situaciones difíciles o contradictorias, considerando que las mismas generan frustraciones. Los padres y las madres intentan evitar que sus hijos/hijas se frustren y fundamentan que este comportamiento en la creencia de que las frustraciones generan malestar y que es mejor mostrar lo bueno de la vida, mientras sea posible.

Pero, estas intenciones sobreprotectoras les dificulta tomar conciencia de que no educar a los hijos/

las hijas en el afrontamiento de conflictos, también los hace frustrarse y genera malestares asociados a su habitual incapacidad para resolverlos asertivamente.

Afrontar conflictos requiere, en primer lugar, reconocer su existencia y la necesidad de solucionarlos, lo cual conlleva a la búsqueda de recursos que faciliten soluciones. Cuando se huye de su reconocimiento o afrontamiento se corre el riesgo de que este aumente y afecte a más personas de las implicadas inicialmente. Los conflictos no resueltos pueden generar malestares o conflictos mayores, asumirlos asertivamente es una acción que se revierte en crecimiento de todas las personas involucradas.

Un componente importante para la superación del conflicto es la negociación, proceso mediante el cual las personas implicadas construyen un acuerdo a partir del análisis profundo de la situación y la definición de intereses que perciben incompatibles al inicio del diálogo. No hay negociación posible sin un adecuado proceso de comunicación.

Ante esta realidad resulta inminente reformular la educación que está teniendo lugar desde cada una de las esferas sociales considerando la necesidad de formar personas que sepan lidiar con los conflictos que les impone la vida en todos sus ámbitos. Pero, aprender a reconocer y superar conflictos supone aprender también a identificarlos con valentía, y elaborar soluciones en consecuencia.

Las dificultades comunicativas presentes, tienen como base la carencia de métodos educativos eficaces para una buena comunicación entre padres e hijos-hijas

y entre los diferentes miembros de la familia en general. De este modo, se manifiesta que: la mayoría de los padres/las madres no tienen en cuenta el criterio de sus hijos/hijas, muchos por estar ocupados en sus propias tareas y otros porque en ocasiones no consideran necesario hacerlo; todo esto genera falta de confianza y seguridad, por lo cual padres/madres e hijos/hijas, en ocasiones no suelen sentarse a conversar de sus problemas o inquietudes. De la misma forma, prevalece la incomprensión, la falta de respeto, el rechazo, problemáticas que, sin darnos cuenta, se transmiten a hijos e hijas y dan lugar a que no se establezcan adecuadas normas de convivencia y de conducta.

Los aspectos negativos presentes en esta pauta de crianza, tienen implicaciones y costos tanto personales como sociales. Una deficiente comunicación parental-filiar puede traer como consecuencia el surgimiento de trastornos neuróticos o en la personalidad, dentro de los que resaltan la inseguridad, la deshonestidad, la falta de confianza en los padres/las madres y la confusión psicológica, entre otros. Esto a nivel macro social se puede manifestar a través de la inadaptación al medio, desviación de conducta, simulación, deshonestidad e insuficiente preparación para asumir adecuadamente los diferentes roles sociales.

—Los aspectos anteriormente referidos están en la base de un conjunto de recomendaciones que queremos compartirles:

—Aprender a expresar las verdaderas emociones sentidas, los malestares y ansiedades, los conflictos y frustraciones en el preciso momento en que se estén

viviendo a través de una comunicación que tenga en cuenta los intereses de quienes se comunican.

—Ser asertivas/asertivos en nuestra comunicación.

—Aprender a escuchar (no solo a los hijos e hijas sino también a la pareja y al resto de las personas que se nos acercan).

—Utilizar expresiones verbales y no verbales que se correspondan con el mensaje que se desea transmitir o la emoción que se experimenta.

—Ser flexibles y ponerse en el lugar de la otra persona a la hora de comunicarnos.

—Ser abiertos/abiertas y oportunos/oportunas en la expresión de los sentimientos

—Estar dispuestos/dispuestas al diálogo siempre que sea posible, respetando cuando las personas no quieran hacerlo si no se encuentran en un buen momento.

Espacios

Suelen existir conflictos familiares asociados a dificultades en la definición de los espacios de cada miembro de las familias, especialmente de niños, niñas y personas adultas mayores, aunque no escapan a esta situación madres y padres.

Entre los aspectos que mayor nivel de problematización expresan al respecto se encuentran: la idea del niño o la niña como merecedores de compartir siempre los espacios de personas adultas y la culpabilización de mamá y papá cuando esto no ocurre, así como la prevalencia con mucha fuerza del mito mujer-madre. Los/las menores implicadas en estas

situaciones también se sienten mal, porque cuando se les convoca a participar en espacios de adultos/adultas, evidentemente se les está privando de disfrutar de los propios y eso tiene implicaciones negativas para su desarrollo. También porque se les convoca desde la ambivalencia entre el deseo de que intervengan en estas actividades y que no se impliquen, por lo que se les solicita con frecuencia que permanezcan callados/calladas, quietos/quietas, y al mismo tiempo que muestren lo mejor que saben hacer o que manifiesten solo los comportamientos que contentan a la persona adulta.

Por otra parte ocurren situaciones conflictivas en aquellos hogares donde además conviven abuelos/abuelas, a quienes con frecuencia se les violenta y excluye de espacios que les corresponden. Todo lo anterior evidencia la presencia de conflictos y contradicciones que no han podido ser solucionados en los hogares y generan cotidianamente angustias en las personas.

La desorientación de madres y padres tiene como expresiones algunas frases o interrogantes como: «*Tienes siempre que estar donde estamos mamá y papá aunque no te guste*»; «*¿Qué vas a hacer solo en tu cuarto si estamos compartiendo y fiestando con tus tíos?*»; «*Los viejos ya vivieron su tiempo*»; «*Ay papi, sabes que sin el niño a nuestro lado no me hallo*».

Hablar de espacios como una pauta de crianza familiar significa en primer lugar considerar que las relaciones sociales no solo tienen lugar en un espacio físico determinado, sino que hay componentes de índole psicológica que cobran mucha importancia en el

desarrollo de la vida cotidianamente; por tanto, resulta muy necesario definir y respetar los espacios físicos y psicológicos de todos los seres humanos. El reconocimiento, garantía y disfrute del espacio personal es una condición básica del desarrollo saludable de cada individuo.

Muchas personas expresan que resulta difícil encontrar en el hogar o en el trabajo esos momentos de intimidad, de disfrute personal, necesarios para todo ser humano y que tributan a la satisfacción de sus necesidades. A esto se adiciona el reconocimiento de que por la fuerte carga de trabajo público constantemente se violentan los límites espaciales entre lo que corresponde al hogar y a la actividad laboral, por eso muchas tareas que se inician en el trabajo continúan realizándose en la casa.

En algunos hogares se da la tendencia a desvalorizar los espacios de los miembros más «débiles» de la familia (niños, mujeres, adultos mayores) y los desacuerdos entre las personas adultas por esa razón.

En aquellas familias donde los espacios no se cuidan y respetan, padres y madres tienden a ser demasiado inseguros/inseguras a la hora de decidir y los hijos/las hijas suelen crecer involucrados en sus espacios; en muchas ocasiones no cuentan con espacios propios, porque los mismos adultos no propician las condiciones para crearlos.

La tradicional asunción del modelo machista en las familias, ha ubicado al hombre fundamentalmente en la realización de tareas en la esfera pública y a la mujer relegada a las funciones del hogar. Desde este

modelo tradicional se comienzan a pautar relaciones y estilos de comunicación que entorpecen los adecuados espacios personales.

No obstante la existencia de tipos de familia donde la mujer trabaja fuera del hogar y el hombre es más participativo en los quehaceres domésticos y crianza de sus hijos e hijas, aún se aprecian rasgos que evidencian la presencia de elementos que benefician al hombre en lo que a realización de proyectos personales se refiere.

A la concepción patriarcal de la vida familiar, que se fundamenta esencialmente en la maternidad como el elemento más importante y más valorado sobre el ser mujer y la insuficiente presencia del hombre en los asuntos domésticos, se une la sobrevaloración de los hijos/hijas, comprendiéndose a estos como lo más importante, lo decisivo, incluso la única razón de ser en la vida familiar, subvalorándose las relaciones de pareja y la necesidad de construir y disfrutar los proyectos de vida de hombre y mujer.

Hay una tendencia marcada a asumir que la otra persona (los hijos, las hijas, los padres, el trabajo), son una prioridad y muchas veces se coloca por delante de los proyectos personales.

Se reconoce lo nocivo de estas invasiones permanente de espacios para todos los miembros de las familias, lo que evidencia la presencia de conflictos y contradicciones en la mayoría de los hogares.

Muchos son los espacios comunes en un hogar, para unas familias prácticamente todos, y por tanto lugares en los que la libertad individual se restringe, porque se deben preservar de un modo que todos los

puedan usar y disfrutar, lo cual nos sitúa ante posibles ACCIONES que pueden realizar desde muy temprano niños y niñas en la familia, por ejemplo: la limpieza e higienización del hogar. Fregar el lavamanos luego del cepillado de los dientes, no orinar fuera de la taza sanitaria y descargarla luego de usarla, poner papel sanitario cuando se agota, secar el baño, tender la toalla, limpiar cepillos y peines, espejos, lozas, etc. Esto posibilita que participen en los momentos de limpieza diarios, pero también se puede procurar que colaboren de alguna forma en los momentos que llamamos de limpieza general o baldeos. Enseñemos que los ESPACIOS COMUNES en el hogar constituyen LÍMITES A LA LIBERTAD INDIVIDUAL.

Por lo general la familia va desarrollando a lo largo de su ciclo vital diferentes rituales. Los eventos festivos son de especial importancia para la vida y memoria afectivo-emocional del grupo familiar.

¿Qué sucede con la participación de los niños y las niñas en sus propios cumpleaños sobre todo en las edades más tempranas? Por lo general sucede que el HOMENAJEADO o la HOMENAJEADA ES DEJADO FUERA, no se le suelen conceder permisos para intervenir en la planificación, organización, ejecución, valoración de esa actividad. A veces algunos pequeños/pequeñas apenas pueden disfrutar de los juegos preparados en «su» fiesta «*porque se puede ensuciar*», «*porque hay que tirarle las fotos*», o porque sus familiares están ocupados en la atención de los invitados y las invitadas.

Los y las infantes pueden participar si no en todos, sí en algunos momentos de la preparación de SU fiesta, por ejemplo podrían: colocar adornos, hacer algunas de las invitaciones o bolsas de recuerdo (para la rifa). Esto de las BOLSITAS, nos recuerda la preparación de la merienda y la maleta escolar de niños y niñas que ya asisten a esta institución, en la que nada o ninguna participación se les da y luego muchos padres y madres no comprenden por qué a pesar de que sus hijos e hijas han crecido aún se les hace especialmente difícil y hasta tormentoso preparar sus cosas, al menos sin que olviden cosas importantes o puedan hacer sitio para que quepan. Claro que sería muy simplista reducir a un evento la escasa preparación de un ser humano para lograr su propia organización y parte de su validismo, pero a veces dejamos escapar momentos pequeños como estos, pero que sin dudas pueden tener un significativo impacto en la adquisición de destrezas y valores vitales para su desarrollo humano.

Creando condiciones para la participación:

A niños y niñas les agrada muchísimo que nos percatemos de su crecimiento, su rostro se ilumina cuando mostramos asombro por los cambios que les han ocurrido. Este es un método que bien utilizado puede movilizar mucho su comportamiento en el sentido que necesitamos. Si les expresamos que su participación en la familia es muestra del desarrollo que han alcanzado y de sus posibilidades para seguir creciendo puede cons-

tituirse en un significativo mensaje sostenedor de esas conductas deseadas y apreciadas en el grupo familiar.

Los niños y las niñas muestran deseos de ayudar o de hacer; sin embargo, a veces no damos curso adecuado a esta disposición del ánimo. Además, una vez que muestran la capacidad para desempeñarlas es muy acertado valorarlas de manera positiva, así como crear condiciones para que se conviertan en tareas o responsabilidades para con la familia.

Es necesario expresar abierta y claramente los beneficios que aporta a los demás y a sí mismos/mismas su comportamiento colaborador, solidario, generoso, esto puede acrecentar su interés por mantener su conducta. Es importante mostrar agradecimiento por su participación y por sus esfuerzos e iniciativas de cooperación. Estos elementos motivacionales favorecen el deseo de involucrarse, de FORMAR PARTE (del grupo, de las actividades, de la vida de las personas con quienes convive), pero también posibilitan la preparación para realizarlas: adquirir conocimientos, habilidades y capacidades para su desempeño personal y social. ES IMPRESCINDIBLE pensar en la organización familiar que tenemos, para que alcance la forma que permita y favorezca la INCLUSIÓN de los y las pequeñas en sus actividades cotidianas.

Hay que correr riesgos cuando abrimos o cedemos el paso en la dinámica familiar a los más jóvenes; pero, si se manejan bien serán pocos comparados con los que pueden generar el INVALIDISMO, la incapacidad de hacerse cargo de sí mismos o de otras personas, de realizar tareas para el cuidado de espacios comunes y para el desarrollo de la memoria afectiva familiar.

Si no les ayudamos a ver, a ser sensibles a su entorno podemos sin desearlo estar contribuyendo a consideraciones erróneas como que los ESPACIOS COMUNES se limpian solos, que las tareas son de algunas personas y que no hay necesidad de involucrarse en esos asuntos familiares.

No subestimemos la capacidad de las personas no adultas para hacer crecer con su participación la sociedad familiar.

¿Qué implicaciones tiene el inadecuado tratamiento de los espacios de cada persona para el desarrollo personal y social? Desde el punto de vista personal, el mal manejo de esta pauta de crianza genera trastornos como la inseguridad, la ansiedad, la dependencia, la timidez, la indecisión y la confusión entre otros, lo que repercute socialmente en manifestaciones tales como la inadaptación al medio, las dificultades para la autorrealización y el aporte social.

Ante dificultades como las que se plantean, se recomienda:

—Definir y defender el proyecto de vida personal y los espacios que su realización exige.

—Evitar la dependencia de los hijos e hijas para con sus padres y madres, estableciendo adecuados límites.

—Ayudar a los más pequeños/pequeñas a crear espacios de disfrute, según sus intereses y aspiraciones.

—Distribuir equitativamente los roles en el hogar, de modo que cada miembro ocupe y defienda el espacio que le corresponde.

—Los espacios no deben ser definidos arbitrariamente. Deben ser flexibles, establecidos a través de consenso familiar y de una comunicación adecuada.

Límites-Autoridad

Es común escuchar las quejas, sobre todo de las madres, respecto a la reacción de hijos e hijas ante sus orientaciones. «*Creen que pueden hacer lo que les da la gana, como si fueran hombres y mujeres*»; «*Se ha perdido el respeto a los padres. Yo no sé qué les enseñan en la escuela*»; «*Viejo, mira a ver qué haces, a mí no me hace caso*»; «*Ya no sé qué hacer, lo único que me falta es amarrarlo/amarrarla*»; También se manifiestan otras actitudes asumidas por los padres y las madres: algunas que no ejercen ningún control sobre sus hijos e hijas, dejándoles al libre albedrío (los dejan hacer y deshacer, sin preocuparse por nada) y otros que son demasiado autoritarios, asumiendo actitudes extremas como castigos, golpes y ofensas.

Es también frecuente en hijos e hijas un fuerte cuestionamiento a estos métodos autoritarios y un sentimiento de profundo malestar por tener que cumplir órdenes mal impuestas. Es visible, por otra parte, que padres y madres tienen dudas de cómo situar límites. Esta contradicción genera malestares y sufrimientos familiares que son necesarios superar.

El proceso de imposición de límites guarda estrecha relación con la forma en que nos comunicamos y respetamos los espacios de las demás personas. Por otra parte, si no se han impuesto adecuados límites

difícilmente podrán ser respetados los espacios de cada miembro y legalizados los conflictos asertivamente. El no establecer adecuados límites, trae como consecuencia la utilización de métodos autoritarios y poco flexibles que no les dan participación a los hijos e hijas en la toma de decisiones del hogar.

El proceso de establecimiento de límites en las familias pasa por el prisma de los estilos educativos que prevalezcan. La inconsistencia (orientar una cosa ahora y otra bien distinta y hasta contraria después) suele ser uno de los aspectos que trae consecuencias negativas a este proceso pues padres y madres en ocasiones crean reglas que no perduran en el tiempo y suelen cambiarlas en función de sus intereses y conveniencias. Los hijos e hijas pueden percibir cada uno de estos cambios y aprovechar las debilidades de los padres/las madres para obtener ganancia según las oportunidades lo permitan.

Asumir posiciones «paternalistas», hace que se creen condiciones y ciertos acomodos a los hijos/las hijas que en un final los hacen convertirse en dependientes e inseguros a la hora de enfrentar un conflicto o situación difícil en cualquier esfera de la vida cotidiana.

Si bien en muchas ocasiones los límites carecen de solidez en otras intentan ser impuestos de modo tan arbitrario que pueden ser ignorados o causar diversos malestares a las personas implicadas.

En ocasiones los límites son impuestos de forma muy autoritaria y arbitraria a través de la figura paterna, quien dice la última palabra y no se permite dar explicaciones respecto a los mismos, pero cada vez más, el

rol autoritario deja de verse centrado exclusivamente en el hombre y se comparte a nivel de pareja.

Los métodos que prevalecen en la adopción de normas y límites son las excesivas explicaciones, el chantaje, la violencia física o psicológica y la mentira y se evidencia la inseguridad de padres y madres en su uso, así como la duda acerca de su eficacia. Ello tiene que ver con la manera distorsionada en que se lleva a cabo el proceso de ejercicio de autoridad el cual está permeado por el desconocimiento por parte de los padres y las madres de las necesidades de sus hijos/hijas en cada etapa y por tanto la imposición se convierte en arbitraria e incoherente. Lo más preocupante es que estas formas inadecuadas de ejercer la autoridad se internalizan fuertemente por las personas, incorporándose como formas de relación «normales» que se reproducen de generación en generación.

Entonces es evidente que la forma de imposición de límites no se corresponde con las necesidades de claridad, firmeza y afecto que los hijos/las hijas, requieren en su educación lo cual dificulta la asimilación de la autoridad de padres y madres por parte de ellos/ellas.

Esta pauta de crianza distorsionada tiene un efecto negativo en lo personal y social. El deficiente ejercicio de la autoridad puede provocar trastornos de personalidad, expresándose ello en fenómenos tales como dificultad para establecer relaciones interpersonales, carácter dominante, rigidez, dependencia, inseguridad e indisciplina. La expresión de dicho fenómeno a nivel de sociedad se puede apreciar en el no acatamiento de normas, la violencia y agresividad familiar y social, la

inadaptación y la falta de consideración y comprensión de los demás.

El autoritarismo en la familia, en cualquiera de sus formas influye negativamente en el proceso de socialización, tanto en el no respeto a la autoridad, a la legalidad, como propiciando el surgimiento de predisposiciones conductuales orientadas a la imposición, lo que constituye un freno para la formación democrática del ciudadano, formaliza en mucho su participación social, no contribuye a la formación de valores esenciales, limita la práctica del respeto al derecho ajeno, el consenso y la unidad.

Veamos algunas de estas ideas expresadas en una situación específica que es frecuente en la vida de niños y niñas y ante la cual, madres y padres, no siempre saben cómo reaccionar.

Las perretas

Uno de los comportamientos de nuestros hijos/hijas que más nos preocupan y molestan son sin dudas «Las perretas» ¿Por qué ocurren las perretas? ¿Cómo se reconoce cuando el niño/la niña, está a punto de una perreta? ¿Cuándo dejan de producirse? ¿Afectan su desarrollo? ¿Qué se puede hacer para evitar o eliminar las perretas de un niño o una niña?

No todo de la perreta es negativo

Cualquiera que haya convivido con un pequeño/una pequeña ha presenciado en algún momento una perreta suya, y tal vez, quien goce de buena memoria, le alcance para recordar alguna de las propias y quién sabe si descubra en esa revisión personal que aún le

dan perretas (aunque con otras manifestaciones y por ello merecedora de llevar otro nombre).

¿Qué son las perretas? desórdenes del comportamiento que se manifiestan ante la imposibilidad de lidiar o de admitir la imposibilidad de alcanzar un propósito o deseo; es la expresión irracional del malestar surgido de la FRUSTRACIÓN. Si nos fijamos en el comportamiento de niños y niñas mientras pasan por esto, podemos detectar llanto acentuado, acompañado de gritos que casi suenan a «berridos», patear o tirar objetos, algunos/algunas hasta llegan a golpear a personas que se encuentran cerca, en ese momento, o así mismos/mismas. La denominación del suceso (también conocido como BERRINCHES, RABIETAS, PATALETAS, entre otras) está muy relacionada con alguno de esos comportamientos que expresan bajo o nulo autocontrol, momento en el que se le desdibujan las normas del buen comportamiento, de cómo intentar satisfacer sus necesidades considerando las normas sociales establecidas.

Por lo general las personas adultas cercanas a esta experiencia suelen sentirse impotentes o se culpan, creyendo que no han sabido educar a su niño/niña, que no están siendo buenos padres/madres. Toman esos comportamientos del hijo/hija para evaluar su desempeño parental; sin embargo, desarrollar otra interpretación y comprensión del suceso pudiera ser provechosa para orientar de manera más efectiva su actuación parental en estas situaciones.

Por lo general esos comportamientos suelen darse, de manera más evidente al menos, en momentos críticos del desarrollo humano (al año, los 3 años, etc.),

justo cuando niños y niñas desarrollan un grado de conciencia que les permite diferenciarse de las demás personas, percatarse de sus necesidades y deseos. Esto, sin dudas es una adquisición importante para el desarrollo de la identidad personal; pero, muchas veces como padres/madres esperamos o deseamos que junto al desarrollo de la autoconciencia se dé el del autocontrol, para que niños y niñas acepten sin considerables resistencias: aplazar, postergar o renunciar a su deseo, y sepan manejar de manera adecuada el malestar (enojo, furia, rabia) que esto pudiera producirles, ¡casi nada pedimos a esos pequeños y esas pequeñas! Esta situación nos revela cuán desprovistos aún se hallan nuestros hijos e hijas de herramientas y recursos personales para hacer frente a las frustraciones que experimentan en su vida cotidiana.

Algo que debemos saber y manejar como padres/madres es que el desarrollo humano no es parejo, no se despliegan los procesos psicológicos en el mismo momento ni en la misma medida, esto nos permitiría aceptar y prepararnos para un significativo desarrollo de la autoconciencia con escaso desarrollo del autocontrol.

Comprender que la perreta, puede ser expresión del grado de firmeza del niño/la niña para defender lo que quiere así como su grado de adaptabilidad, flexibilidad, capacidad para hacer ajustes en su comportamiento bajo nuestra ayuda, nos permite afrontarla de otro modo. Los berrinches pueden ser comportamientos que por una parte nos revelan logros del desarrollo y por otra, retos y tareas educativas a asumir para continuar estimulando el crecimiento de nuestros pequeños/

nuestra pequeñas, en este caso la gestión eficiente de sus emociones.

Si las perretas no dejan de producirse...

Lo que se espera socialmente es que el ser humano a lo largo de su vida aprenda a modular o regular su comportamiento según las normas establecidas. Así se espera que con el tiempo niños y niñas busquen y obtengan formas de satisfacer sus necesidades y de expresar sus emociones alejadas de las perretas, que amplíen sus posibilidades de tolerancia cuando surgen obstáculos que obliguen a postergar su satisfacción.

Un niño o una niña que no puede admitir que sus deseos no se satisfagan inmediatamente estará limitado/limitada para vincularse con las demás personas, tendrá dificultades para empatizar, para ser sensible a las necesidades de las personas y para conciliar (negociar) intereses individuales y sociales. Es un niño/una niña que vivirá repetidas veces angustia y sentirá el rechazo de quienes se nieguen a tener que considerar siempre, en primer lugar, sus deseos.

Se requiere de la educación emocional para que nuestros hijos e hijas lleguen a ser personas equilibradas, maduras emocionalmente, para que las perretas dejen de producirse.

Como hemos mencionado antes, el manejo adecuado de las perretas se puede lograr, en primer lugar, desarrollando una comprensión menos negativa y más profunda de tales desórdenes del comportamiento. En segundo lugar interpretándola como logro y limitación, en qué sentido uno y otro, para evitar autoculparse y para ser activos en la búsqueda de

estrategias educativas que estimulen el desarrollo emocional de nuestros hijos e hijas.

Podría pensarse, además, que quién mejor que sus padres/madres para conocerle y SABER CUÁNDO ESTÁN A PUNTO DE LA PATALETA, para identificar qué desorganiza o pudiera desorganizar su comportamiento. Cuando un niño o niña está cansado o sobreexcitado, o ha estado fuera de casa, lejos de sus padres/madres, es necesario dedicarle unos minutos para favorecer el restablecimiento de la relación parental-filiar, para contribuir a que experimente nuestra calma y buen ánimo. Claro, para eso tendríamos que estar vivenciando ese estado de relajación, al menos unos minutos antes de entrar en contacto con ellos/ellas. Tomemos por ejemplo un niño que llega de la escuela agotado y tiene que hacer las tareas y se lamenta repetidas veces por todo y cuando viene uno de los padres le conversa, lo acompaña, le recuerda sus posibilidades para realizar efectivamente la actividad y le muestra confianza en sus capacidades, él se relaja, termina pronto y puede que hasta con entusiasmo.

También puede servir enseñar al niño o la niña a nombrar sus emociones, sobre todo cuando aún no es totalmente consciente de sus vivencias, aprovechar los momentos en que percibimos que ha comenzado a molestarse o irritarse para hacerle saber su estado emocional o mostrarles que existen posibilidades de que lo que desea puede no cumplirse, al menos como esperaba o en el plazo deseado. Es bueno mostrarle o hablarle de aquellas cosas o actividades que les gustan y que se perderá o no podrá disfrutar por «*no portarse bien*» o «*perder tiempo*»... podemos incluso hablarle o

comentarle sobre nuestros anhelos individuales, para ayudarles a vernos como seres humanos que también tienen deseos.

Buena atención para la perreta

Lo cierto es que las perretas hay que atenderlas y atenderlas bien. La indiferencia o permisividad no ayudan, es necesario hacerle saber y sentir que no nos dejaremos manipular por las rabietas, que no le servirán para conseguir sus propósitos, pero también que les amamos aún cuando no logran controlar su comportamiento. Podemos mostrarnos molestas/molestos como madres/padres por su comportamiento inadecuado, incluso intransigentes durante un tiempo que si luego accedemos les confirmaremos (legitimaremos) que esta es una buena vía para expresar y lograr lo que quieren de nosotros y de todas las personas que le presenten límites a sus comportamientos y deseos personales.

Cuando el niño o niña se ponen difícil, cuando persiste en su deseo puede ayudar entretenerlo, desviar su atención hacia otra cosa, ocuparlo en algo y acompañarlo en ese momento.

Aprovechar sus buenos comportamientos para reconocerle y elogiarle, sobre todo aquellos que muestran sus posibilidades de llamar nuestra atención de manera adecuada, de insistir en sus propósitos con un adecuado control emocional o de satisfacer sus necesidades considerando las exigencias sociales.

Ayudarle a tomar conciencia de sus emociones, a identificarlas y encauzarlas sin que dañe a las demás personas y sus relaciones con estos/estas.

Permaneciendo cerca de nuestro hijo/nuestra hija podemos percatarnos de lo que siente, enseñarle a nombrar ese sentimiento y la manera positiva en que puede expresarlo.

Retirarle la atención cuando manifiesta comportamientos exagerados, acercarnos y conversarle cuando da señales de que empieza a estar calmado/calmada y hacerle notar que atendemos sus reclamos cuando los realiza de manera adecuada, controlada y ofrecerle en ese momento atención esmerada.

Seamos ejemplo de los comportamientos que deseamos manifiesten nuestro hijo/nuestra hija, esto es sin dudas una de las más efectivas vías para la educación, ya que le ofrecemos la posibilidad de observar e imitar esas conductas y vivenciar los efectos positivos que causa en la propia persona y con quienes se relaciona la adecuada regulación emocional.

Disculparnos con nuestro hijo o hija cuando hemos perdido el autocontrol, esto podría ser efectivo sobre todo si no tenemos que hacerlo repetidas veces, si nos empeñamos en que no se manifieste nuevamente ese comportamiento inadecuado.

En relación con el ejercicio de la autoridad, le recomendamos a madres y padres que:

—Los límites no deben ser impuestos de forma arbitraria, por el contrario, pueden ser negociables y contruidos de modo que las partes obtengan cierto grado de ganancia. Este proceso no debe ir acompañado de agresividad, mentira, lástima, ni debe ser una imposición rígida.

Para llevar a cabo un adecuado proceso de establecimiento de límites, es necesario:

—Mejorar la comunicación intrafamiliar, respetando los criterios e intereses de cada persona.

—Definir los límites con afecto, dejando claro que aunque lo que se orienta hacer no se corresponda con lo que los hijos/las hijas demanden en ese momento, eso no significa que no se les quiere y ama. Todo lo contrario, esas normas se aplican para favorecer su aprendizaje y desarrollo como persona.

—Respetar los espacios personales o individuales.

—Equilibrar las funciones educativas de los padres y las madres, de modo que la madre deje de «ser posesiva» o demasiado flexible y que a su vez el padre deje de ser estrictamente autoritario.

—Evitar la violencia física o psicológica pues esto no será nunca un medio eficaz de solución de conflictos.

La sexualidad infantil

Muchos padres y/o madres asisten a consulta muy preocupados porque su niño o niña está mostrando comportamientos extraños, raros, poco normales para su edad, temen *«que se les estén pervirtiendo, que estén sintiendo cosas indebidas»* o peor —según ellos/ellas— que sus deseos sexuales se estén orientando hacia su mismo sexo o sencillamente, que muestren interés por sus genitales y los estimulen. También rechazan *«lo mucho que saben o que quieren saber de esas cosas»*. ¿Existe una sexualidad infantil? ¿Qué deben saber los niños y las niñas acerca de la sexualidad? ¿Qué debemos sancionar y qué estimular en torno a la

sexualidad de niños y niñas? ¿Educar la sexualidad... cuándo, cómo?

La INFANCIA de la SEXUALIDAD

Muchos creen que la sexualidad comienza en la adolescencia, cuando el interés por establecer y mantener relación amorosa se constituye en una de las necesidades más importantes y movilizadoras del comportamiento humano, quienes sostienen o comparten este criterio niegan de alguna manera la INFANCIA de la SEXUALIDAD. Tal vez incida en esto la visión que de la misma prevalece en parte de la sociedad, aquella que la reduce a la pareja, los genitales, las relaciones coitales, etc.; pero, como se viene divulgando desde hace buen tiempo, la sexualidad es mucho más que esto, porque implica el sentir, pensar y actuar del ser humano como hombre o mujer, la manera en que se va desarrollando y manifestando desde su nacimiento en las relaciones con los otros y consigo mismo/misma.

Esos comportamientos que apreciamos en la adolescencia (una de las etapas de la vida del ser humano) es un producto que se ha estado gestando durante años y si tenemos dudas tratemos de recordar lo que hemos visto en pequeños/pequeñas cercanos a nosotros/nosotras, en momentos tan tempranos del desarrollo como puede ser el tercer año de vida, en donde ya algunos/ algunas expresan señales de sentirse atraídos por otros niños/niñas y adultos/adultas, en tanto les sonríen de manera pícaro o apenada, intentan llamar su atención con gestos exagerados, otros/otras un poco más grandecitos comienzan a fantasear con que son novios/

novias, hacen preguntas sobre los genitales y sobre la reproducción humana (cómo nacen los niños, cómo llegan al cuerpo de mamá, porqué el cuerpo de papá es diferente del de mamá, etc) o tocan sus genitales o los de otros niños/niñas.

Todos esos comportamientos revelan la existencia de la Infancia de la Sexualidad, la cual debemos atender considerando sus propias características.

Niñas y niños de todo quieren saber... y algo van a saber.

Cuánto suelen gustarnos, como personas adultas, los niños y las niñas que desde muy pequeños/pequeñas muestran interés por la realidad, que disfrutan conocer cosas nuevas y que se las ingenian para saber lo que quieren. De hecho, en estudios que se han realizado con padres y madres que esperan la llegada de su bebé, es muy frecuente que entre sus expectativas mencionen que sean inteligentes, inquietos/inquietas, cariñosos/cariñosas, sociables, etc. Los padres y las madres suelen mostrarse complacidos con niños y niñas que muestren actitud de exploradores, de investigadores, a algunos/algunas hasta gracia les causa; sin embargo, esta lógica deja de funcionar cuando el interés llega a esa parte de la realidad que muchas veces seguimos considerando prohibida, y que por tanto hay que mantener silenciada. ¿Es acaso que el ser humano, su biología, lo que piensa y siente al respecto no forma parte de la realidad o es que el conocimiento de la realidad no implica la consideración de esa parte?

Repasemos otras de las paradojas de la educación de la sexualidad:

Madres y padres conocen, y por tanto no se alarman, porque sus pequeños/pequeñas utilicen el tacto como una de las vías para conocer los objetos; este sentido les ayuda a develar los misterios que encierran. Probar los objetos, llevárselos a la boca, morderlos, chuparlos, olerlos, ayudan al pequeño/la pequeña a descubrir algunas de sus propiedades; sin embargo, se escandalizan cuando se percatan de que su hijo/hija mira, toca su cuerpo o el de otros niños o niñas. Que un niño/una niña se acerque a un animal y lo observe con curiosa atención, es de fácil comprensión para los adultos/las adultas cercanos/cercanas, pero que pida a otro niño o niña que le deje ver sus genitales «*eso es CACA*», respuesta recurrente de no pocos padres/madres ante este comportamiento. Comienzan a manifestar lo que consideramos un comportamiento de sospecha o de alerta porque se trata de la sexualidad.

Los niños y las niñas (esta es también la realidad) lo quieran o no sus familiares, estén o no preparados/preparadas para lidiar con eso, van a mostrar interés por la sexualidad; que no es otra cosa que querer saber de sí mismos/mismas, de su cuerpo, sus sentimientos, etc.

La necesidad de nuevas impresiones se manifiesta desde el momento del nacimiento y se dirigen hacia los diferentes aspectos de la realidad (¡y qué diversa y compleja es!). La realidad más inmediata y cercana a la persona es ella misma, su cuerpo y ¿quién puede evitar el acceso al propio cuerpo? Hay adultos que reprimen a su hijo o hija cuando ven que tocan su cuerpo o se molestan cuando ellos/ellas les preguntan por cosas que consideran impropias de su edad. Puede que estos

niños o niñas, ante las reprimendas o molestias que perciben en sus familiares cuando muestran interés por este conocimiento, dejen de expresarles su necesidad cognoscitiva; pero, cuidado con creer o considerar que es porque han desaparecido sus inquietudes.

El niño y la niña puede descubrir desde temprano que si no pueden dar con la respuesta mediante la ayuda solicitada a sus familiares o por sí mismo/misma otros pueden hacerse cargo de su duda. Esto nos alerta sobre la importancia de prepararnos para dar respuesta adecuada a sus interrogantes, es la garantía de que se formen con los conocimientos, valores y actitudes que deseamos y que pueden resultar realmente desarrolladoras para ellos/ellas.

Es más usual de lo que podemos pensar que en edades como los 2 y 3 años, los niños/las niñas toquen su cuerpo, este comportamiento siempre y cuando no limite la realización de sus actividades y relaciones fundamentales ha de considerarse natural porque posibilita el conocimiento de sí mismo/misma y su diferenciación de las personas que lo rodean. Algunas personas adultas creen que los tocamientos de los genitales ocurren más en los niños que en las niñas, y que esto se explica, porque los varones tienen desde pequeños más deseos sexuales (mayor erotismo), pero no es precisamente porque sea más activo el niño que la niña, factores como la disposición y estructura de los órganos sexuales, pueden favorecer la excitación, por ejemplo: la mayor parte de los genitales masculinos son externos, por lo que en el momento del aseo, al orinar, son fáciles de ver y de manipular y durante

estos procesos pueden descubrir la satisfacción y el placer al ser estimuladas esas partes, además de que socialmente se es más permisivo y se estimula más el comportamiento de autoestimulación en los varones que en las niñas.

Los niños y las niñas quieren conocer la realidad, es natural que se cuestionen sobre la sexualidad por formar parte de esta y procurarán vías para obtener respuestas a sus preguntas ¿Quiénes las responderán?

Educadores/educadoras de la sexualidad.

Afrontar la educación de un niño o una niña implica hacerse cargo también de su sexualidad, considerarla como parte de los contenidos a formar, porque se trata de orientarlos en su desarrollo como hombres y como mujeres.

Muchas veces la insuficiente información o prejuicios que tenemos sobre la sexualidad limita nuestra capacidad o habilidad para desempeñarnos como educadores/educadoras, genera problemas o dificultades en el desarrollo de nuestros hijos e hijas, ansiedades o angustias en ellos/ellas y en nosotros mismos/nosotras mismas.

Por eso la educación constituye un gran reto, porque para poder educar a otras personas, tenemos que estar educados/educadas, y... ¿estamos bien educados/educadas? Para responder a esto estamos obligados/obligadas a revisar de manera crítica nuestra sexualidad, identificar y enfrentar los propios miedos y prejuicios, para comprender por qué determinados comportamientos de nuestros niños/niñas nos escandalizan, por qué evadimos sus preguntas o comentarios

sobre sexualidad o por qué nos preocupa que llegue el momento de las preguntas antes mencionadas.

Prepararnos para guiar esta formación exige también la búsqueda de información científica, solicitar ayuda de especialistas cuando lo necesitemos. Se recomienda la lectura del libro *Cuando tu hijo te pregunta*, que aunque escrito desde los setenta ² mantiene actualidad y resulta muy ameno para iniciarse en el conocimiento de la educación de la sexualidad en la infancia, pero existen otros muchos materiales creados con esos fines, a los que podemos acceder en instituciones diversas de nuestro país.

Es importante considerar varios elementos cuando afrontemos las inquietudes que sobre la sexualidad en general, o la suya en particular, nos manifieste un pequeño/una pequeña, por ejemplo:

—La edad, para ofrecerle respuestas adecuadas al desarrollo de su comprensión, de cualquier manera se recomienda siempre que no sean largas ni ambiguas. Resulta interesante escuchar algunas contestaciones que dan padres y madres, quienes tratando de evadir la explicación ofrecen informaciones muy alejadas de la realidad que dan lugar a nuevas confusiones e insatisfacciones en el niño/la niña.

—El comportamiento sexual de niños y niñas no puede tener de ningún modo la connotación que estos pudieran tener para los adultos, es importante no sobreestimar su interés por la sexualidad, ni subestimar su posibilidad para comprenderla.

² El autor es Heinrich Bruckner, y fue publicado por la editorial Gente Nueva.

—Las preguntas no desaparecen, en cada etapa del desarrollo aparecen nuevas inquietudes, intereses, preocupaciones respecto a la sexualidad.

—Si un niño/una niña pregunta varias veces sobre lo mismo, esto pudiera deberse a que no hemos sido claros en nuestra manera de responder.

—Las dudas no desaparecen solas, si no somos nosotros, otras personas le responderán. Es mejor cerciorarse de que las informaciones y valores de los que se van apropiando nuestros hijos e hijas son positivos. Recordemos que negar, ignorar, sancionar no favorece la comprensión del niño/la niña.

—Para propiciar la felicidad que deseamos para nuestro hijo e hija, tendremos que velar también por su sexualidad: por los valores que como hombre o mujer se están formando en ellos/ellas.

—Aprendamos a diferenciar lo que nos resulta difícil, molesto de la sexualidad de aquello que realmente pueda ser de difícil comprensión para el niño/la niña, así como lo que puede limitar su desarrollo de lo que lo favorece (tanto afecta chuparse el dedo como tocarse los genitales si estos dificultan su desenvolvimiento, su interacción con la realidad).

—Es útil cuestionar los conocimientos, valores y comportamientos que pueden afectar el desarrollo de la persona (muchas veces asignados y estimulados desde los modelos tradicionales de educación de la sexualidad).

—Tratar de propiciar la mayor cantidad de experiencias para que nuestros hijos e hijas expresen todo su potencial, se prueben en todo aquello que pueden

hacer en su beneficio y en el de otras personas. Acercarlos a las actividades que realizamos los padres y las madres, permitirles y estimularles a que las desarrollen, que ensayen esos comportamientos para que alcancen habilidades, destrezas útiles e imprescindibles para la vida.

Una educación orientada en estos principios y valores les permitirá a nuestros hijos e hijas ser personas mejor preparadas para vivir y vivir bien su sexualidad.

Nuestros hijos e hijas en un mundo de colores.

«Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. -El mundo es eso -reveló- un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende».

Así describe Galeano, en la voz de uno de sus personajes, de su libro *Los abrazos*, «El Mundo» ¿Y para uds cómo es el mundo? ¿Conciben así la diversidad? ¿Por qué es importante tenerla en cuenta en la educación de nuestros hijos e hijas?

Un mundo de colores.

Aunque la diversidad de la que habla esencialmente Galeano es la que se manifiesta en la especie humana, en sus comportamientos y el impacto social que tienen, sabemos que la realidad en que nos encontramos es rica en sus múltiples manifestaciones naturales y culturales. Si ahora mismo mirase a su alrededor podrá dar cuenta de tal variedad: el clima de hoy es diferente del de ayer y suponiendo que el medio en que se encuentra en este minuto —como sucede en algunos centros de trabajo, por las características de las actividades que en estos se realiza— sea de máxima esterilización y no admiten la presencia de plantas u otros animales, existen seres humanos que les permitirán reconocer diferencias ya sea por sus costumbres, religiones o por su género, razas, edad, etc; cuestiones que se expresan en los más diversos grupos humanos y por tanto en las familias.

En nuestra sociedad, como en otras, es una realidad objetiva (es decir muy independiente de que la veamos o no) que coexisten múltiples religiones: católica, protestante, yoruba; razas: blancos, negros, mestizos; orientaciones sexuales: heterosexuales, homosexuales, bisexuales; identidades de géneros: hombres, mujeres, transgéneros; edades: niñez, adolescencia, juventud, adultez; contextos diferentes: urbanos, rurales, etc.

En el mundo son más frecuentes y naturales las combinaciones y variaciones de las especies y fenómenos del medio en que nos encontramos, que la existencia de estos en estado puro. Gracias a estas características con que se nos presenta la realidad convivimos con seres de la flora, la fauna, la geografía, etc, originales, distintos, y hasta raros (muy alejados

de lo corriente, lo común, muy diferentes de nosotros mismos/nosotras mismas o los grupos con quienes más interactuamos).

Creemos que somos privilegiados/privilegiadas, porque aún existimos y asistimos a un «mundo de colores», a un mundo diverso, y uds, ¿qué creen?

Para gustos y disgustos: un mundo de colores

Uds pueden compartir o no esta visión de la realidad, pueden estar más o menos preparados/preparadas para reconocer (sentirse a gusto) y valorar la importancia, la necesidad de la diversidad en nuestras vidas. Ser o no de los que luchan por conservar y disfrutar de esta variedad de formas de expresión de la vida, porque para gustos y disgustos nada como un mundo de colores.

Como personas que esperan en algún momento un/ una bebé o que ya tienen hijos/hijas, probablemente posean muchas expectativas y aspiraciones respecto a ellos/ellas y puede que no coincidan o no hayan coincidido con su pareja en los criterios sobre la educación y la crianza que desean ofrecerles. Esto es en buena medida expresión de la diversidad cultural; sin embargo, casi siempre aparece como denominador común en la pareja (como elemento de unidad en la diversidad) el deseo compartido de que esta persona (su hijo/hija) sea mejor, más exitoso/exitosa, alcance más bienestar en su vida personal y social de lo que ustedes mismos/mismas han logrado. Muchos padres y madres reconocen en la educación la garantía para alcanzar este resultado, la vía para influir en que sus hijos/hijas expresen conductas ajustadas a las exigencias

del medio en que se encuentren. Pero, de qué medio, de qué realidad estamos hablando.

La educación tradicional sexista nos revela que la concepción de realidad en la que se sustenta se encuentra bien alejada de la diversidad de formas de expresión de lo humano, de lo social y lo cultural; se configura como un modelo educativo rígido, inflexible para admitir y legitimar lo diferente sin intentar cuestionarlo, sancionarlo o modificarlo.

Esto suele suceder en la educación de los géneros: a la hora de educar a mujeres y hombres se les asignan, destinan, estimulan solo algunos comportamientos a unas y a otros; sancionando a la persona cuando no es portadora de lo esperado, cuando no logra ser fiel representante del modelo de su género y más aún cuando asumen lo que está permitido solo al otro. Esta educación estereotipada se materializa en diversas formas de regulación de las emociones, las actividades, el cuerpo, etc. Desde la selección de los colores para vestir a niños y niñas en su nacimiento, las posturas permitidas (cómo pararse, sentarse, sonreír, etc.), la expresión de sus afectos (dar cuenta de miedos, tristezas, preocupaciones, alegrías, etc.) las actividades estimuladas a unos y otras (juegos, profesiones y oficios diferenciados por sexo) se materializa la educación sexista, es decir la formación humana según el sexo que posee.

El vestuario y los aditamentos son los primeros mensajes acerca del mundo a que pertenece, al que se debe y tiene que responder un ser humano, sus permisos y prohibiciones. Por eso es importante que en nuestro papel de guías y educadores/educadoras analicemos de manera crítica estos modelos, porque para nada son inofensivos, encierran y representan un

conjunto de opresiones, presiones y limitaciones al desarrollo individual y social, un intento de conducirnos al mundo azul o rosa, un binarismo que deja fuera toda la amplia gama de colores (mundos, posibilidades, opciones) existentes y además nos enfrenta a hombres y mujeres como contrarios.

Lo antes referido explica en buena medida por qué no nos desarrollamos (la mayor parte de nosotros/nosotras) en una cultura de lo heterogéneo, de lo diverso, del diálogo, de la complejidad sino de lo homogéneo, el antidiálogo, de lo «sencillo». Cuando la familia asume este modelo social acríticamente puede representar el fin de su supervivencia o la causa de muchos de los malestares y de los desencuentros entre sus integrantes. Al no reconocer la individualidad y particularidad de sus integrantes, se limitan las posibilidades de legitimación y reafirmación de cada uno/una, se adopta una pedagogía (al decir de Paulo Freire) de la opresión y no de la liberación, de las ataduras y no de la libertad responsable.

Cuántos integrantes y relaciones puede perder una familia (si no los han perdido ya) cuando actúa de esta forma, cuántos miembros pueden quedar excluidos de ese grupo por no comprenderse y respetarse como ser diferente. Algunas personas hasta justifican que el modelo educativo sexista debe su existencia al consenso social, que su establecimiento tiene sus bases en normas y valores dominantes, «*que es lo natural*», «*que desde que el mundo es mundo los hombres y las mujeres han sido de esa manera*» o sencillamente el resultado de las consideraciones y decisiones (votaciones) de la mayoría. La historia de la humanidad, nos ofrece múltiples ejemplos de que han sido minorías

dominantes las que han impuesto a las mayorías su visión del mundo y han establecido regulaciones que garantizan la reproducción de formas de relación social que favorecen sus intereses y necesidades y niegan, discriminan y violentan los de las mayorías.

Ante la diversidad encontramos diversos comportamientos:

Negar: es uno de las conductas que adoptan algunas personas o grupos (familias) en su intento por mantenerse ajenos o alejados de las diferencias, o de impedir su legitimación: *«no me hables de eso», «en esta casa no se mencionan cosas como esas».*

Reformar: todas aquellas conductas que expresan individuos y/o grupos en función de cambiar, modificar lo diferente, estas suelen darse sobre todo en cuestiones relativas a gustos, orientaciones sexuales, hacen propuestas de someter a tratamientos, intervenciones a personas o grupos para que se acerquen o asemejen más a los modelos dominantes, *«para que sean como tienen que ser», «para que sean hombres o mujeres de verdad».*

Silenciar: no nombrar las diferencias es un modo de invisibilizar su existencia: *«aquí todos somos iguales», «en esta familia no hay homosexuales...»*

El disgusto personal, grupal y social se genera fundamentalmente de las dificultades para apreciar, comprender y comportarse de manera adecuada ante las diferencias. Por un profundo o significativo sesgo en la visión del mundo en general y familiar en particular.

Ayudémosles a mirar

«Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla. Viajaron al sur. Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando. Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas dunas de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor que el niño quedó mudo de hermosura. Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre :- ¡Ayúdame a mirar! la función del arte/1 del Libro de los Abrazos.

Justamente sobre este rol de mediadores/mediadoras que debemos desempeñar como padres y madres de nuestros hijos e hijas habla este otro texto de Galeano. Somos, como progenitores/progenitoras, los primeros/las primeras intérpretes de la realidad para ellos/ellas ¿Podría este padre (o cualquier otro) con una visión pobre, pesimista, limitada de este fenómeno natural (como de los sociales: religiosos, raciales, étnicos, etc.) transmitir a su hijo la hermosura a la que asisten?

El grado de desarrollo personal y social que poseemos como hombres/mujeres (actitudes, valores y creencias sobre la vida, la diversidad, la justicia, etc.) la manera en que vemos, comprendemos y nos situamos en el mundo son factores que influyen, sin dudas, en el modo en que conducimos la educación de nuestros hijos e hijas, los propósitos educativos que nos trazamos y los métodos que seleccionamos para enseñar a percibir y actuar en la realidad en que existen.

Para enseñar a nuestros hijos e hijas a ser conscientes de lo que les rodea y de la diversidad en la que

transcurre su existencia debemos nosotros mismos/nosotras mismas asegurarnos de estar operando con toda o mucha de la información existente o que, al menos, consideremos aspectos esenciales de las cosas, las personas, las sociedades, etc., para que nuestra visión no esté sesgada o prejuiciada cuando los valoramos.

Para funcionar en la realidad de manera exitosa (tal y como es el deseo de las sociedades) y en beneficio de individuos y grupos es imprescindible adquirir y desarrollar recursos, estrategias, mecanismos (cognoscitivos, efectivos) que favorezcan la adecuada búsqueda y manejo de la información acerca de la realidad. Es vital habituarse a tener suficiente información para entender la realidad de la manera más cercana a como existe, para que nuestras valoraciones y apreciaciones respecto a la naturaleza, los seres humanos y sus relaciones estén alejadas de las distorsiones, prejuicios, que en definitiva agravan, acentúan la incomprensión e intolerancia ante las diferencias.

Somos cada padre y cada madre, en primer lugar, quienes preparamos (conscientes o no de ello) a las futuras personas de este planeta. Si no creemos que han sido: la desestimación de la valía de cada vida, especie (animal, vegetal, humana, etc), agentes y recursos para la supervivencia; las interpretaciones hechas de las diferencias (y no estas en sí mismas) lo que han creado y crean problemas, enfrentamientos, desencuentros entre los seres humanos, cómo evitaremos que ante determinadas situaciones, personas, grupos, culturas unos/unas lleguen a sentirse dueños/dueñas, decisores/decisoras del SER de otros (de su existencia); cómo evitaremos la inequidad, los abusos de poder, las arbitrariedades, injusticias de unos/unas sobre otros/

otras, la subestimación del aporte del otro. Seamos conscientes de cada uno de los espacios y momentos por donde pueden cobrar vida el desprecio, la poca o nula consideración del valor de algo o alguien y empeñémonos en que no sea por nuestra casa. Trabajemos juntos padres/madres, familiares porque el hogar sea un lugar en que se vivencie el disfrute de las diferencias y se dialogue con estas sin temerlas.

Se trata pues de educar en (y por la) diversidad, a convivir con todos y todas, reconociendo el valor de cada uno/una, previniendo daños y propiciando el máximo de los beneficios. Este modelo educativo diferente es entre otras cosas una propuesta para que como padres y madres enseñemos a nuestros hijos e hijas a hermanarse, amarse, encontrarse en la diversidad, liberarse de falsas restricciones al desarrollo individual y social. De esta conciencia depende no solo la vida del mañana, sino la de hoy.

Convivir en la diversidad es convivir con la vida. Haber aprendido a disfrutar su riqueza.

Roles de género³

En conversaciones habituales, las personas, especialmente las mujeres, perciben dificultades relacionadas con la distribución de roles en el hogar. Dentro de las conductas más comunes asumidas por el hombre en el hogar sobresalen: atender a los animales, buscar la

³ Las ideas contenidas en este acápite han sido tomadas de la tesis doctoral del Dr.C Ramón Rivero Pino (1999) y re-elaboradas para este libro.

comida, cargar el agua, ver la TV, descansar, mientras la mujer se encarga del cuidado de los niños/las niñas, de hacer la comida, fregar, lavar, atender al esposo, todo menos descansar.

De manera que, a simple vista, se puede observar lo poco equilibrada que están las posiciones de hombre y mujer en cuanto a las labores domésticas, la crianza y educación de hijos e hijas, las cuales en su mayoría recaen sobre la mujer. Pero estas diferencias de roles también están presentes en el espacio público.

No es poco frecuente escuchar las angustias de las mujeres por su sobrecarga y su culpabilización a los hombres. Los hombres, por su parte, se limitan a responder las acusaciones de las mujeres, planteando que sí cooperan en los asuntos domésticos y el cuidado y educación de los hijos, y que si no lo hacen de forma más sistemática es porque sus responsabilidades sociales no se lo permiten.

Es ciertamente la mujer la que lleva el peso fundamental en el hogar y, por consiguiente, con quien están más afectivamente vinculados los hijos e hijas, que la ven satisfacer sus necesidades con mayor frecuencia que el padre.

El hombre, por el contrario, tiene menos presencia física dentro de la familia, su estatus y prestigio están definitivamente desvinculados del rol que desempeña dentro de la familia.

Parece ser como si el conjunto de desventajas recaera solo sobre la mujer. Efectivamente, ella, colocada históricamente en un lugar de subordinación al hombre, se siente inferior, por lo que como «recompensa» se le asigna cierto poder: su casa, su marido y sus hijos. A

ellos se debe, ahí está su función, por ellos es juzgada socialmente, es su área de realización personal. A través de los años la mujer ha asumido como «normal» esas asignaciones, lo que ha constituido para ella un gran peso, una fuerte carga. Esta situación que le ha generado tensión y serios malestares en su vida cotidiana, la ha conducido por el camino de la queja y el sacrificio; lo que sufre, pero no siempre analiza ni cuestiona suficientemente.

Al hombre, por su parte, se le ha asignado el papel de «gran héroe», supuestamente omnipotente, señor del espacio económico, político y social, de su mujer y del supuesto poder de ella, en tanto es él quien decide. En ese ejercicio «viril» y autoritario de su rol se esconde también su culpa y sufrimiento. Culpa que siente de lo que sucede a la mujer; sufrimiento por eso y por los espacios de disfrute que le han sido sustraídos. Su respuesta, sin embargo, es el silencio. Él no se puede quejar, siempre se le ha dicho que es privilegiado y su queja podría ser entendida como debilidad, como incapacidad para asumir el «rol de hombre».

Estas contradicciones suelen ser invisibles para hombres y mujeres, que las asumen como «naturales», aun cuando tienen un alto costo para su vida. Este proceso de naturalización ocurre durante el proceso de socialización, desde el nacimiento. Veamos algunas de los aspectos que son expropiados a hombres y mujeres y que asumido como algo «normal», van legitimando lo que es ser hombre y mujer, aunque con un efecto muy negativo en sus vidas:

A ellas, el espacio social, la capacidad intelectual, la independencia, la capacidad de amar lo femenino, el

desarrollo de su sexualidad y su placer. A ellos, la paternidad, el aprender a articularse movimientos cotidianos (cuidarse, alimentarse, vestirse, etc.), el disfrute de su sexualidad que se presenta como si no fuera para él y sí para otra persona. Se le expropia también el ámbito del hogar y la expresión de sus sentimientos.

Desde este juego de roles de géneros cada parte vivencia, por supuesto, ciertas satisfacciones, pero lo que prevalece es la ruptura, la incomunicación, la frustración y el desencuentro.

De todo esto ha resultado un intento por cambiar el orden establecido en las relaciones familiares. Mujer y hombre, en su afán de reivindicarse, pero sin la necesaria conciencia de causa han tomado de nuevo caminos equivocados. Ella, porque se ha querido colocar en el lugar de él, disputándole el espacio social y reclamándole que ocupe el suyo en el hogar. Él, tratando de entender todo lo que ella le pide y realizando (con frecuencia equívocamente) el papel que ella le reclama.

Los hijos e hijas atrapados en esta situación pueden quedar inseguros, desprotegidos, desprendidos fuera de tiempo, ansiosos y carentes de contención emocional, orientación y apoyo a la satisfacción de sus necesidades.

Estos cambios que están ocurriendo en las relaciones sociales de hombres y mujeres, aún no logran dar respuesta a las necesidades de equidad, participación cooperada y cohesión familiar, tienen elementos de significación positiva, sobre todo porque marca una tendencia al encuentro de hombres y mujeres, no obstante no haber tomado conciencia de lo expropiado a cada uno/a, de lo que deben recuperar.

Esta toma de conciencia de lo asignado-expropiado y de la necesidad de encuentro entre los sexos tiene que pasar por la concientización de la concepción tradicional de lo masculino y femenino y sus implicaciones.

En tal sentido, recomendamos:

—Valorar en qué medida el contenido de los roles de hombre y mujer que se desempeñan genera conflictos, tensiones entre las personas, tratar de identificar cuáles son los elementos de esos roles que deben ser modificados.

- Trazarse metas concretas para superar el efecto negativo sufrido a partir de la segregación de situaciones de disfrute a que hombres y mujeres han sido sometidos/sometidas a partir de los patrones sexistas que han prevalecido, rompiendo así con normas y expectativas que dañan el desarrollo equitativo y justo de los seres humanos.

- Distribuir equitativamente las tareas domésticas, de crianza y educación de los hijos/las hijas entre madres y padres.

- Educar desde edades tempranas a los niños y niñas en un espíritu de solidaridad, cooperación y participación equitativa en sus diversos ámbitos de actuación.

Formación de valores

Los valores cívicos y morales son aspectos fundamentales en la crianza y educación de hijos e hijas. Ellos dependen de múltiples factores, sociales, institucionales, grupales e individuales. Las familias,

y específicamente madres y padres juegan un papel principal en su formación.

Frases tales como *«una madre es alguien que enseña a amar a los hijos»*, *«los padres educan y forman, se ocupan de sus estudios, relaciones, carácter, vocación»*, *«un padre es alguien que responde por el futuro de sus hijos, asume responsabilidad ante la sociedad y consigo»*, *«crea una familia, labra un futuro»*, *«deja de tener responsabilidad el día de su muerte»* explican por sí mismas la voluntad de madres y padres en la formación de valores de sus hijos e hijas.

Sin embargo, no siempre están satisfechos/satisfechas con los resultados de su labor. En ocasiones refieren que han realizado todos los esfuerzos posibles y, sin embargo, sus hijos/hijas no responden positivamente, en otras, se culpan por considerar que no han cumplido bien su cometido.

La educación cívica y los valores asociados a esta, son elementos que todo padre y madre deben considerar como principio elemental en la educación integral de la personalidad de sus hijos/hijas.

Los valores pueden ser comprendidos como aquellas significaciones, el sentido que atribuyen las personas a los fenómenos, hechos y otras personas, de la realidad en la que viven y que dan cuenta de los vínculos y tensiones existentes en esas interrelaciones. Los valores orientan el conocimiento, la actitud y el comportamiento de las personas hacia esos objetos-sujetos con los que se relacionan. Formar valores en las hijas e hijos, es contribuir a su orientación adecuada ante las situaciones que les ocurren cada día, es pre-

pararlos/prepararlas para afrontar las contradicciones y elaborar y desarrollar sus proyectos de vida con un determinado sentido, encontrando lo valioso en ellos.

Saber expresarse, respetar los derechos de las demás personas, cuidar la apariencia personal, sostener una relación solidaria, cooperada con los otros/las otras, cumplir las normas establecidas, reconocer la autoridad, ser responsables, disciplinados/disciplinadas, afectuosos/afectuosas, la tenacidad, perseverancia, espíritu de sacrificio, defender la paz, son valores humanos universales, que hacen bien al desarrollo de cada persona.

No son pocas las veces que escuchamos la queja de ciudadanos y ciudadanas respecto a las dificultades que se presentan con los valores cívicos; la falta de respeto y de cumplimiento para con la autoridad de maestros y maestras, padres y madres, etc., la asistencia a clases cuando quieren, las palabras obscenas, la violencia en todas sus manifestaciones, el incorrecto uso de la lengua materna o el insuficiente acceso al consumo cultural que expresa nuestras raíces como nación, la indisciplina social.

La realidad indica que en los vínculos interpersonales a nivel de determinados grupos de familias, prevalecen los intereses materiales sobre los espirituales y se visualizan aspiraciones que no siempre se corresponden con las necesidades y/o posibilidades de la sociedad o del grupo familiar, con énfasis en la de madres y padres, que son sobre quiénes con más frecuencia recaen las demandas de los hijos/las hijas.

Se ha podido constatar en estudios realizados acerca de la situación o el estado de los valores morales en

la sociedad cubana actual, que en el empeño de los/las jóvenes por satisfacer sus aspiraciones (acceso a un mayor nivel de vida) van ganando peso vías alternativas para materializar ese modelo de bienestar, que van desde las promovidas socialmente como, por ejemplo el emplearse en corporaciones y empresas mixtas, o el trabajo por cuenta propia, hasta las vías informales o ilegales como la inserción en actividades del mercado negro, el sexo transaccional y el delito. Por otra parte, en algunas familias se perciben estas conductas como las que brindan éxito y realización personal, lo que contribuye a la exaltación del consumismo, el debilitamiento del valor trabajo y de otros valores morales como no robar, no prostituirse, ser honesto, etc.

La formación de valores es muy importante, máxime, cuando nuestro país se encuentra enfrascado en una ardua lucha por mantener las conquistas sociales alcanzadas, en medio de las conocidas hostilidades internacionales y los desafíos internos que ha identificado el país.

En ocasiones los/las jóvenes salen del ciclo socializador sin una noción realista del estado actual del desarrollo de la sociedad y de sus posibilidades. Contradictoriamente, el conocimiento y habilidad hoy por parte de padres y madres para la formación de valores es insuficiente.

La desorientación respecto a los valores existente a nivel de familia, es un reflejo de lo que acontece socialmente. Esto constituye un serio obstáculo para el logro de la adecuada socialización de las nuevas generaciones, puede dar lugar a la aparición de perso-

nalidades con rasgos tales como el egoísmo, confusión, negativismo, individualismo, personas demandantes, hipercríticas, desafectos, consumistas e inadaptados, lo que a su vez podría propiciar a un nivel macrosocial la reproducción de antivalores, como por ejemplo, la falta de solidaridad, la ostentación, el espíritu consumista, las conductas desviadas y pérdida del patriotismo, entre otros.

No se trata tampoco de formar para la asimilación acrítica, la reproducción de dogmas y el formalismo. Es evidente que la sociedad necesita de actitudes innovadoras positivas, que enfrenten lo mal hecho, que se opongan a la mentira, el chantaje, la corrupción o a cualquier tipo de vicio. No debemos aceptar la resignación y el sometimiento, pero tampoco se deben propiciar actitudes y comportamientos que expresen ruptura respecto a los aspectos básicos de la ideología de la Revolución, es decir, el patriotismo, la unidad nacional y la independencia.

En correspondencia con lo abordado anteriormente, recomendamos:

- Fijar lista de normas de funcionamiento familiar.
- Definir buenos hábitos. Enseñarlos y exigirlos cotidianamente.
- Establecer un sistema de estimulación por el cumplimiento de los buenos hábitos.
- Expresar amor en cada momento del desempeño del rol paterno y materno.
- Las pautas educativas familiares deben guardar correspondencia con las necesidades de nuestros hijos e hijas, según la etapa del desarrollo en que estén.

- Motivar para la acción digna y virtuosa, en el sentido de que proporcione bien público.

- Promover conciencia crítica y participación cooperada respecto a las demandas de la nación para su desarrollo, porque ella necesita de nosotros/as como nosotros/as necesitamos de ella.

La familia en la formación de hábitos y habilidades enriquecedoras para el desarrollo personal de los/las más pequeños

En la formación de hábitos y habilidades enriquecedoras para el desarrollo personal de niños y niñas jugamos como padres y madres un papel esencial. Es contenido de nuestra tarea educativa enseñar a descifrar el significado de los libros, aprender a ver TV, a escuchar música, etc.; en dependencia de cómo lo hagamos serán los resultados...

Los libros no se leen solos.

Es frecuente escuchar el lamento de que a niños y niñas, adolescentes y jóvenes de ahora no les interesa leer o leen muy poco: «Yo no sé, mira que le he comprado libros y ahí están muertos de risa» o «Voy a salir de un poco de libros que para lo único que sirven es para almacenar polvo», estas y muchas otras expresiones evidencian que a pesar de los intentos para propiciar el encuentro y el acercamiento de los hijos e hijas con los libros, estos no han dado los frutos esperados.

Es cierto que hay conexiones entre personas o entre personas y objetos que se logran en el primer

contacto. Puede que algunas personas hayan quedado fascinadas, atrapadas por los libros y su lectura desde los primeros encuentros con estos; pero no ocurre así para todos/todas.

Que haya presencia de libros en el hogar, que formen parte del mundo de los objetos familiares es algo por lo que se preocupan y ocupan muchas familias cubanas. En los momentos de las ferias y lugares de ventas de libros es posible apreciar cuántos se movilizan para llevar consigo algunos ejemplares a casa; pero, bien podríamos tratar de monitorear qué sucede una vez que llegan a casa, qué se hace con ellos. Sabemos que en algunos casos quedan para ser recordados en próximas ferias, para no repetirlos y así adquirir nuevos.

Qué hacemos con los libros es un momento del proceso esencial para incentivar la lectura. Es necesario llamar la atención sobre su presencia, para que lleguen a formar parte del sistema de interacciones de los más pequeños y pequeñas del hogar. Tenemos como padres y madres que mostrarle todo cuánto se puede hacer y cuánto se puede disfrutar de los libros y su lectura.

Cuando niños y niñas aún no dominan las acciones a realizar con los libros para sacar el mayor provecho de estos, es importante que puedan ver a adultos/adultas (padre/madres) que se interesan por los libros, que los buscan, los necesitan y los incorporan como tema de sus conversaciones familiares y sociales, que comentan sobre lo que les aporta (conocimientos que adquieren: vocabulario, ortografía, datos interesantes, curiosos sobre personas, hechos, sociedades, vivencias, etc.). Familiares que aprovechan momentos de estar juntos, de buena disposición para la comunicación

para compartir estos aprendizajes con otros integrantes de la familia. Cuando la familia comenta: «*qué buen libro*», «*lo que me he estado perdiendo*», «*leí el inicio y parece que es la historia de...*» (algo que sabemos puede vincularse con los gustos que han ido desarrollando algunos familiares) puede llamar la atención de infantes, adolescentes y jóvenes hacia esa lectura.

Es necesario que propiciemos el desarrollo de estrategias para la comprensión y disfrute de la lectura, es decir que enseñamos a leer y a comprender. Los pequeños/las pequeñas suelen interesarse más en las formas y en los colores, que en la escritura por lo que necesitan ayuda para desplazar el interés hacia ese sistema de signos y símbolos abstractos que constituyen el lenguaje escrito. Es necesario acompañarles en el complejo proceso de aprender a descifrar estos códigos, a superar la interferencia de las emociones negativas (poca tolerancia a la frustración) o positivas (exceso de entusiasmo).

Algunos o algunas cuentan historias traumáticas de esos primeros intentos de lectura, del desespero, la impotencia y angustia de madres, padres y cuanto familiar estuvo cerca para encontrar la fórmula que haría que al fin el milagro sucediera; del terror que surgía cuando tocaba su turno de leer en voz alta ante todo el grupo. Sabemos (hasta por haberlo sufrido en carne propia) cuánto afecta en posteriores encuentros la primera impresión, las primeras experiencias, tengamos entonces mucho cuidado y procuremos crear condiciones en nuestros hijos/nuestras hijas y en su medio más inmediato para facilitarles la lectura.

Leerles durante las noches (un rato, al menos, antes de dormir), hacerlo de manera expresiva, atractiva, de acuerdo con los contenidos del mensaje. Mostrarles las láminas, pedirles que narren la historia (o que por las figuras deduzcan la historia y leérsela luego). Estimular la identificación de las letras de su nombre (que es de las primeras que le enseñamos a reconocer y reproducir), etc.

Asimismo valorar su conducta cuando muestran interés por los libros y su lectura, atender sus solicitudes de ayuda o acompañamiento para leer, etc. Hacerles preguntas sobre lo que leyeron, opiniones que surgieron, emociones que experimentaron durante el proceso. Bien podríamos como padres/madres proponernos un día de lectura en familia, y/o dedicar todas las noches unos minutos a hacerlo con nuestros hijos e hijas.

LOS LIBROS NO SE LEEN SOLOS: tenerlos en casa no es suficiente, es necesario que actuemos como adultos/adultas mediadores para transmitir a pequeños y pequeñas algunas claves para entenderlos.

Entrenando expectadores y expectadoras críticas.

Para propiciar la formación de hábitos en nuestros hijos e hijas es necesario lograr una meticulosa organización y planificación de las actividades más importantes de la familia. Es difícil lograr un horario de vida para los pequeños/las pequeñas si nuestra vida no está adecuadamente ordenada. La sistematicidad y estabilidad con que se mantenga es lo que garantiza que no sea cuestión de un día y posibilita la existencia de los momentos y

espacios para que se satisfagan cada una de las necesidades más importantes para el desarrollo de hijos e hijas en cada una de sus etapas de vida.

Comoquiera que en el hogar hay múltiples objetos, que incluso gozan de más popularidad que los libros, tenemos como padres/madres que planificar la distribución del tiempo para que los niños/las niñas tengan la oportunidad de interactuar con unos y otros. Tenemos que pensar, por ejemplo, en nuestra relación con la TV. La televisión, como sabemos, puede hasta llegar a organizar la vida y las relaciones en un hogar («*hablamos cuando acabe la novela*», «*haz rápido la tarea para que puedas ver los muñes*», «*no estoy para nadie cuando empiece la pelota*», etc). Algunos hasta lo consideran el bálsamo para sus hijos/hijas («*no sé qué me haría sin la TV, es lo único que lo mantiene quieto*», «*cuando está viendo muñes ni se siente*»), o una alternativa para que permanezcan en casa alejados de otras influencias que perciben negativas para su desarrollo humano.

Con la TV han llegado otros aparatos tecnológicos sofisticados y atrayentes, como los videos (los cuales le dan a la familia mayor posibilidad de decidir qué y cuándo ver determinados materiales audiovisuales) y *tablets* para jugar, ante los cuales es necesario asumir una actitud crítica, para ser conscientes de las consecuencias negativas que pueden generar en el desarrollo personal y social de las personas que los utilizan de manera excesiva. Hemos escuchado: «a mí lo que me hace falta son unas cuantas pelculitas de niños o un nintendo», con la esperanza de que se produzca el efecto antes mencionado. Algunos padres y madres creen

que porque estos materiales declaran estar dirigidos a niños/niñas, se ha hecho pensando en ellos/ellas y es así como «*bajo nuestras propias narices*», con nuestro consentimiento recibimos y les damos a hijos e hijas «*gato por libre*», dosis de violencia, discriminación y muchos contenidos del mundo adulto. Hay personas que expresan, «*pero, figúrese no le pondríamos nada*», yo añadiría, que no solo esto sino que hasta habría cuentos infantiles clásicos que no le narraríamos (Ej «La caperucita roja», «Los 7 chivitos», etc). No es cuestión de alejar a nuestros hijos/nuestras hijas de estas realidades, definitivamente algo imposible y poco funcional, sino de «enseñarles a ver», a leer los códigos ocultos, subliminales de los mensajes transmitidos para asumir ante estos una postura valorativa.

A veces nos auto-obligamos a permanecer frente al TV pasando de un canal a otro, en espera de que aparezca un programa, una propuesta que nos agrade, resistiéndonos renunciar a verlo y a disfrutar de otras posibilidades. Les sugerimos hacer un estudio de qué programas televisivos y actividades satisfacen o podrían satisfacer intereses y necesidades recreativas de los miembros de la familia y planificar un horario que contenga espacios para desarrollar las diferentes opciones, pensamos por ejemplo como alternativas juegos de mesa, orales (de palabras, adivinanzas, trabalenguas, competencias de refranes), llenado de crucigramas, etc.

Vivencias afectivas y música.

Algo similar ocurre con la música, podemos como padres y madres crear condiciones para que nuestra

influencia llegue a nuestros hijos/nuestras hijas y aprendan a apreciar y disfrutar buena música. Es un gran reto cuando mucha de la que escuchamos nos llega sin posibilidad de decidir su volumen o frecuencia y tiene efecto en nuestros hijos e hijas, quienes terminan tarareando efusivamente una letra excesivamente vulgar, violenta o denigrante, etc.

Para que haya sensibilidad musical y riqueza de gustos en nuestros niños/nuestras niñas tenemos que diversificar como padres/madres nuestra cultura, que significa ir con los tiempos, lo foráneo, pero no olvidar tradiciones, lo propio; aprovechar las distintas oportunidades que se nos dan cotidianamente para enseñar a nuestros hijos e hijas importantes y prestigiosos compositores/prestigiosas compositoras, intérpretes, ritmos y géneros musicales cubanos. Propiciar un ambiente musical en casa para nuestros hijos e hijas, un hogar en el que se escucha música variada y se concede un espacio para la música infantil.

Desde etapas muy tempranas de su desarrollo se puede incentivar en nuestros hijos/hijas la sensibilidad por las artes plásticas, fomentar el desarrollo de recursos personales para que puedan observarla y desarrollarla como actividad infantil creadora. El trabajo con colores, plastilinas, acuarelas les ofrecen a los/las más pequeños/pequeñas la posibilidad de perfeccionar sus habilidades motoras, su imaginación, expresión emocional, su creatividad, etc. Muchas pueden ser las vías para estimular el sostenimiento de esta actitud creativa, por ejemplo: exponer sus dibujos en espacios de la casa que permitan ser valorados por todos los miembros del

hogar; crear situaciones y condiciones para que deseen dibujar, modelar con plastilina, por ejemplo: luego de leer un texto o ver un material audiovisual que les haya impresionado proponerles expresar mediante la plástica la emoción que les generó o la enseñanza que les transmitió.

En un contexto familiar organizado, con mediadores/mediadoras (padres/madres) conscientes, motivados y preparados para cumplir su rol parental se pueden formar hábitos y habilidades desarrolladoras diversas en los/las infantes.

Comprensión lectora

Quién no se siente en días de la Feria del libro, incitado a hablar de libros. Llegamos a diferentes espacios y encontramos personas que comentan un nuevo título adquirido o que indagan sobre dónde se puede encontrar uno sugerido por ingenioso, interesante o novedoso. También escuchamos de amigos/as y familiares que se citan en La Cabaña u otras sedes de la Feria para encontrarse y compartir juntos en un ambiente agradable o para conocer al escritor o escritora que admiran o prefieren. No es sobre la Feria del Libro sobre lo que les proponemos reflexionar, al menos no directamente, sino sobre la lectura. Nos gustaría dedicar unos minutos a pensar en las acciones que como padres y madres podemos realizar para formar nuestros propios lectores/propias lectoras; sobre CÓMO FACILITAR O ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS/NUESTRAS HIJAS A COMPRENDER TEXTOS.

Lectores/lectoras para los libros de casa

Desde hace buen tiempo los libros y todo lo concerniente a su venta y divulgación acaparan la atención de los medios de comunicación, las comunidades y hogares cubanos. La Feria del Libro forma parte de una estrategia cultural cuyo fin esencial es la promoción y el fortalecimiento de la lectura en la sociedad cubana. Este evento ha logrado generar necesidades sociales e individuales en muchos cubanos y cubanas, no solo de adquirir libros que constituyen textos clásicos o actuales sino de formar parte del intercambio y enriquecimiento cultural de nuestra sociedad.

Esta Feria posee el gran valor de llamar la atención de muchas personas hacia los libros, hacia la recuperación de hábitos perdidos, de hacer nuevas propuestas que enaltecen o alimentan el espíritu y la cultura de individuos y grupos. Es un evento que favorece la revitalización de las librerías públicas municipales con la llegada de nuevos títulos u otros que gustaron y se agotaron en pasadas ferias, y también la oportunidad de conformar o enriquecer la biblioteca del hogar. Pero se hace necesario que junto a los esfuerzos por proveer de textos las casas, las bibliotecas y demás centros cubanos se realicen otros que garanticen la existencia de lectores y lectoras para esos libros.

Como leímos hace muy poco, mucho tiempo y energías se dedican a enseñar a leer, pero no tanto a comprender lo que se lee. Este segundo momento (el de develar y construir significados) es tan importante como el de identificar y dominar grafemas (símbolos

que permiten codificar el lenguaje natural a representación escrita). El tema de la comprensión lectora llega a ser un problema no resuelto en la formación humana hasta en niveles superiores de la enseñanza y esto es tan serio como que limita el aprendizaje y provoca malestares en quienes desean aprender. Es un asunto complejo y urgente el de enseñar a recibir, interpretar, discriminar y juzgar la información recibida...enseñar a comprender.

Creemos que parte de nuestra misión como padres y madres es QUE LLEGUE LA FERIA A CASA Y QUE EN ESTA SE ENCUENTRAN LOS LECTORES Y LECTORAS QUE NECESITAN LOS LIBROS.

Procesos que intervienen en la lectura

La lectura tal y como expresara Rigoberto Pupo, profesor e investigador universitario, es una situación interlocutiva indirecta, precisamente porque el emisor/la emisora del mensaje (el escritor/a escritora del texto) no está presente, lo cual representará para el lector/la lectora un mayor reto, tiene que decodificar los mensajes que le llegan en sus múltiples contenidos: lógicos, cognoscitivos, afectivos sin poder contar con la retroalimentación de quien ha enviado el mensaje. Todo esto demanda la asunción de un rol muy activo por parte de quien afronta la lectura, de quien se empeña en encontrar los significados contenidos en el texto.

Para afrontar con éxito la lectura es necesario contar entre otras cosas con una buena **memoria**. Este es un proceso psíquico que posibilita el almacenamiento y

recuperación de la información con la que se opera en un texto. Conocemos que lo que bien se guarda, no se pierde, y que lo que bien se aprende nunca se olvida. La organización de la información que se desea conservar es fundamental, pensemos por ejemplo en una gaveta donde guardamos cosas y está desordenada y atiborrada, ¿cuánto tiempo perdemos en tratar de localizar algo en ella?; sin embargo, cuando determinamos secciones o carpetas, como en una computadora (recordemos la analogía entre procesos psíquicos y la computadora) es más fácil recuperar lo almacenado. Esa organización, como sabemos, tiene que efectuarla la propia persona que operará con la información, porque cuando es otro/otra quien ordena y sin la participación del afectado será indispensable su intervención para efectuar la pesquisa, tendrá que actuar como nuestro «buscador», algo que a la larga limita nuestra autonomía y sobrecarga al otro.

Además de orden, es necesario ajustar la información para favorecer la memoria; es decir, determinar la información más importante o relevante, aquello que consideramos no puede ser afectado por el olvido.

La **atención** es otro mecanismo imprescindible para realizar una lectura comprensiva, ya que orienta y regula procesos como la percepción, muy necesario para focalizar y captar la información. Por la relevancia de la atención es vital que desde que la persona inicia la lectura centre su interés en esta actividad, disponga de energías y recursos para su realización.

Es importante que junto al **interés** y la **motivación** por leer, la persona se encuentre de buen ánimo ya que

eso le permite mantenerse realizando la actividad a pesar de las dificultades que puedan surgir durante ella. Por otra parte el estado emocional interviene también en la selección de la información que se percibe y que se almacena.

Para fomentar el hábito de lectura y la comprensión lectora de nuestros hijos/nuestras hijas tenemos que crear en ellos/ellas condiciones subjetivas necesarias, lo que representa tomar en consideración los procesos psicológicos, que como los mencionados anteriormente, influyen en esta actividad.

Estrategias para desarrollar la comprensión lectora.

De cómo se llega y se percibe el momento de la lectura, así como los recursos que se activan así serán sus resultados. Las personas deben poseer estrategias para leer, una de estas, y que es esencial, es identificar la idea central y las palabras clave del texto.

La posibilidad de resumir la información contenida en el texto, en temas, y establecer relaciones entre estos y/o con conocimientos que ya tiene la persona favorece también la formación de una representación coherente respecto al mismo, que por poseer esta característica tendrá mayores posibilidades de permanecer en la memoria.

Otras estrategias que podemos enseñar a nuestros hijos/nuestras hijas para que lleguen a ser lectores/ lectoras eficientes es a monitorear su proceso de comprensión: ser conscientes de si han logrado entender bien los significados del texto y a corregirla en caso de no haberlo logrado (es decir, leer tantas veces como

sea necesario hasta acertar; los textos tienen diferentes niveles de complejidad y por eso unos demandarán más tiempos y esfuerzos que otros para entenderlos). Además, se les puede mostrar que las preguntas y las interpretaciones que se van haciendo antes, durante y después de la lectura incrementan las posibilidades de que esta sea comprensiva.

Múltiples son las vías que podemos utilizar para propiciar el acercamiento de nuestros niños/nuestras niñas a la lectura, trabajar en la creación de un ambiente de lectura en el hogar, en primer lugar, puede fomentar mucho su motivación por esta actividad. Además de libros, en casa nuestros pequeños/nuestras pequeñas tendrán que ver lectores/lectoras, personas que se interesan, disponen y disfrutan la lectura, que utilizan los libros para el acercamiento o el encuentro con otros miembros de la familia, para proponer temas de conversación en momentos o espacios compartidos. De esta manera se evita la impresión o la vivencia de que los libros son extraños a los que se teme, usurpadores del amor y atención de sus familiares o simples adornos del hogar.

Es necesario proponerles textos que despierten su interés, que se relacionen con necesidades e intereses propios de su edad.

Podemos favorecer la comprensión de los símbolos que aparecen en los libros, mediante diversas acciones, como ayudarles a descifrar imágenes, utilizando los dibujos que aparecen en los textos; podemos preguntarle a nuestro pequeño/nuestra pequeña de qué cree que tratará el texto o solicitarle que construya

su propia historia a partir de lo que le sugieren esas representaciones gráficas que luego podrá comparar con la que refleja la obra que conocerán con nuestra lectura (si es que aún no sabe leer solo). También pudiéramos propiciar la realización de otras acciones con los textos, por ejemplo: ofrecer valoraciones propias del texto leído; pidámosle que exprese su opinión del texto, de sus personajes y concedámosle importancia a lo que acaban de decir, tratando de destacar lo positivo o interesante de su aporte. mostrar cómo operar con los textos: enseñémosles a tomar en consideración el título, autor, editorial...en fin toda la información que brinda desde el exterior y primeras páginas un libro.

La participación de niños y niñas en la sociedad familiar

¿Se puede lograr que nuestros niños y niñas desde edades muy tempranas se integren y participen de las actividades y tareas que se realizan en el hogar? ¿Cómo potenciar la responsabilidad para con la familia? ¿Qué hacer para que aprendan a apreciar y mostrar consideración por el trabajo de cada miembro de la familia?

Participar es un DERECHO.

Para casi todas las personas la realidad social más inmediata es la familia. Para respondernos si los miembros más pequeños de este grupo participan en esta, es necesario preguntarnos ¿Les damos la oportunidad para que intervengan en acciones familiares?

Es probable que ahora mismo piensen ¡claro que sí! Asegurémonos de que compartimos aspectos

esenciales de la definición de PARTICIPACIÓN. Participar es tener y tomar parte en asuntos de interés propio, en cualquiera de sus fases: planificación, ejecución y evaluación de acciones. No es asunto para tomar a la ligera, es uno de los derechos humanos, a ejercer desde la infancia, tal y como se expresa en la Convención sobre los derechos del niño: *«los niños y las niñas tiene derecho a intervenir e involucrarse en las decisiones que tienen impacto en sus vidas»*.

La participación es vital para el desarrollo individual y social. Cuando las personas participan se incrementa la seguridad y la confianza en sí mismos/mismas y en el contexto, ya que pueden SER, AUTO-AFIRMARSE, expresar quiénes son, qué piensan, sienten, mostrar que desean ESTAR dentro incluido (actuar activamente) en los espacios y momentos de toma de decisiones, lo que favorece a su vez el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, el aumento del COMPROMISO SOCIAL, RESPONSABILIDAD y de la AUTOESTIMA, ya que como personas pueden sentirse útiles, que aportan al/los grupo/s en que están insertados. Los beneficios no solo se expresan a nivel individual sino también social, cuando este derecho es ejercido por los ciudadanos, las sociedades se hacen más democráticas y se contribuye a su transformación.

Reconozcamos y creemos condiciones para favorecer el ejercicio de este derecho de nuestros niños y niñas. La sociedad en general y la familiar en particular se benefician.

Haciendo espacio en nuestra cocina para aprendices.

Es deber de padres y madres crear condiciones para que sus niños y niñas aprendan a participar, en primer lugar, en su contexto familiar. No son pocas las personas adultas que se asustan cuando escuchan esto, temen perder autoridad o poder en el sistema de relaciones familiares; muchas veces acostumbrados a ser quienes deciden y determinan el curso de las actividades y relaciones que se han de desarrollar en el seno del grupo, generan la discriminación etaria y los bloqueos generacionales, es decir coartan la intervención en esos asuntos de infantes, adolescentes o jóvenes del grupo y con esto obstaculizan las relaciones entre unas generaciones y otras.

Múltiples son las situaciones de nuestra cotidianidad en las que es posible comprobar si asistimos o promovemos la Participación REAL de niños y niñas.

Uno de los eventos diarios de mayor trascendencia para la familia cubana es la **alimentación**, por ser una necesidad básica de muy compleja satisfacción, por cuestiones sociales, culturales y contextuales. Esta actividad requiere de un conjunto amplio de acciones a realizar (razón por la cual se hace tan dura cuando es una sola persona y siempre la misma la responsable). Por lo general cuando proponemos a los padres y madres favorecer la participación de sus hijos/as en esta tarea, las resistencias provienen del hecho de circunscribir la actuación al momento de la **elaboración**

de los alimentos (el cocido de estos, específicamente) y por tanto por cuestiones de prevención de accidentes deciden no permitirles intervenir; pero, como sabemos, al momento de elaboración le anteceden y suceden otros en los que si pensamos y nos atrevemos, con nuestra guía, favorecemos su participación (incluso en aquellas operaciones que creemos imposibles para ellos/as).

Fijémonos en los agromercados, al menos los de la ciudad e intentemos luego responder las siguientes interrogantes: ¿es frecuente ver en ellos a niños/niñas que acompañen a sus familiares en el proceso de **COMPRA**? ¿podrían infantes preescolares involucrarse en la búsqueda de los productos que necesitan o desean sus padres/madres (es decir, orientarse en esa selección de viandas, vegetales, etc, por las patrones de calidad que le enseñaron ellos/as antes)? ¿transportan los niños o las niñas parte de la compra realizada? ¿Tienen los adultos/las adultas a asignar una parte de esos alimentos a los/las más pequeños/pequeñas de casa para que la carguen de acuerdo con sus posibilidades físicas? En el hogar: ¿motivan los familiares a que sus infantes **UBIQUEN** los productos del agromercado en el lugar de la casa reservado para esto, a que los **LAVEN**, los **PREPAREN**? ¿Les solicitan colaboración en la planificación del menú, la preparación de ensaladas, refrescos, jugos, etc.? Por último, ¿les permiten crear condiciones para comer, por ejemplo vestir la mesa, adornarla, **SERVIR** y **RETIRAR** los alimentos preparados? Todas estas acciones pueden realizarlas los/las infantes de casa **SIEMPRE Y CUANDO CONSIDERE-**

REMOS Y ESTIMULEMOS SUS POSIBILIDADES DE DESARROLLO (los conocimientos, habilidades y capacidades que han alcanzado).

Este gran trecho que hay entre adquirir los productos para la alimentación y su ingestión y lo agotador que resulta para la persona en quien recae esta responsabilidad, merece que pensemos en cómo evitar *«tener pichones esperando con la boca abierta»* y otras quejas, como: *«tú no sabes de dónde sale la comida, para que la dejes sin probarla siquiera»* y tienen toda la razón nuestros hijos/nuestras hijas no pueden saber nada sobre esto estando tan lejos de su proceso, mucho menos sentir que hace falta su participación si *«la mesa ya está servida, solo tienes que lavarte las manos»* (trampas del discurso que terminan atrapándonos, al igual que: *«lo único que tienes que hacer en esta casa es estudiar»*). Por eso desde ahora piensen en cómo HACER ESPACIO EN SU COCINA para los/las aprendices que tiene en casa.

Cuidar de las personas y de sí mismos/mismas es PARTICIPAR.

Contribuir en la alimentación de familiares es una manera de CUIDAR de ellos/ellas, de su salud. Cuando en una familia sus miembros participan ampliamente evitan el **desgaste, el malestar, la enfermedad**. Esto debemos entenderlo para explicarlo así a quienes educamos.

Cuando niños/niñas, adolescentes, jóvenes participan en las actividades antes mencionadas, por citar un ejemplo, se convierten en facilitadores de la dinámica y el funcionamiento familiar, le posibilitan el tiempo

que necesitan las personas adultas para recuperar las energías que perdieron en actividades que realizaron para el bien de todos los miembros del grupo, para que puedan hacerse cargo de sí mismos/mismas, tener tiempo para el disfrute de otras actividades personales y por último desarrollen una mejor disposición para el encuentro familiar. Realizar acciones y actividades que benefician a las personas con quienes convive es una manera de mostrar consideración y aprecio por ellas y la posibilidad de desarrollar la motivación y voluntad para CUIDARLES no solo cuando enferman. La mejor manera de permanecer saludables es procurar atenciones que ayuden a mantener la salud.

Es importante también que enseñemos a nuestros niños y niñas a reconocer señales de malestar y enfermedad en sí mismos/mismas y en las personas cercanas, a procurar atenciones cuando se pierde o limita la salud, como por ejemplo: alcanzar los medicamentos que necesitan mamá, papá o el familiar que esté afectado, ofrecer acompañamiento grato (que les hablen, lean, acaricien mientras esa persona experimenta malestar), son maneras de estar con las personas en todos los momentos, intervenir sobre todo en las situaciones en las que pueden sentir necesidad de apoyo.

La relación familia-escuela

Es vital que como padres/madres nos dispongamos y nos organicemos para el trabajo conjunto con la escuela en la educación de nuestros hijos e hijas, porque somos dos de los agentes más importantes de su socialización. Los resultados son superiores y más perdurables cuan-

do esto se logra; sin embargo, una serie de factores pueden limitar este encuentro familia-escuela, de ahí la necesidad de identificarlos y analizarlos para prevenir su manifestación.

¿Qué factores nos alejan como familia de las instituciones escolares?

Quienes ya tuvieron la experiencia de tener hijos/hijas que transitaran por los diferentes niveles de enseñanza recordarán que la manera en que se vincularon con esos centros fue variando en el tiempo debido en parte al desarrollo psicológico alcanzado por ellos/ellas en cada etapa de su vida. En la preescolar, por ejemplo, solemos establecer una relación muy estrecha e intercambio permanente con las educadoras pues ellas pueden ofrecernos los detalles que necesitamos conocer acerca del comportamiento de nuestros hijos/nuestras hijas durante el tiempo que permanecen en la institución. Por otra parte, como padres/madres deseamos y aspiramos a que las necesidades de nuestro niño/nuestra niña sean satisfechas igual o muy cercanas a la manera en que lo hacemos en el hogar, y por eso indagamos, preguntamos a las personas en las que descansa este cuidado para asegurarnos de que así sea. En los primeros años de vida de los hijos/las hijas solemos tener más temores como padre y madre, que en los posteriores, además estamos adaptándonos a las primeras separaciones significativas con nuestro niño o niña.

En la medida en que hijos e hijas van logrando capacidades para cuidar de sí mismos, muestran posibilidades para expresar sus necesidades y dificultades

y van reclamando independencia, se va dejando de mediar tan directamente en la relación entre ellos/ellas y sus maestros/maestras; al menos el acompañamiento deberá ir cambiando su carácter y sus manifestaciones.

El desarrollo alcanzado por hijos e hijas y su reclamo de independencia es sin dudas uno de los factores que interviene en nuestro distanciamiento como padres y madres de las instituciones escolares, algunos/algunas interpretan de manera exagerada su necesidad o posibilidad de independencia ya que llegan a considerar que no tienen por qué ir a la escuela, que ya ellos/ellas pueden hacerse cargo por sí mismos/mismas de su vida y actividad docente. Podríamos considerarlo un exceso de confianza paterna/materna que raya a veces en negligencia o indiferencia hacia la atención y educación de sus hijos/hijas.

El estilo de trabajo de la institución escolar con la familia, es otro factor: ¿para qué, cuándo y cómo nos suele convocar la escuela a participar en la vida escolar? Ejemplo de esto son las REUNIONES DE «PADRES»,⁴ que se convierten en descargas de información, notificación de resultados docentes y de disciplina de nuestros hijos e hijas, solicitud de ayudas y cooperación material, según necesidades del centro o el/la docente o en el peor de los casos se constituyen en momentos para drenar el malestar que tenemos familia y escuela sobre la manera en que percibimos que la otra está realizando sus funciones educativas.

⁴ Mal llamadas y convocadas, ya que casi siempre son reuniones de madres.

Algunos/algunas docentes a cargo de conducir la reunión en ocasiones no aprovechan adecuadamente el encuentro para atender las necesidades de orientación, apoyo y acompañamiento que tenemos como familia, para favorecer la búsqueda y desarrollo de los recursos que nos permitirían afrontar y superar problemas en el aprendizaje o emocionales de nuestros hijos e hijas (o mejor aún para prevenirlos), para descubrir herramientas que posibiliten la satisfacción de sus necesidades en cada etapa en que se encuentran.

Las representaciones negativas, que llegamos a formarnos en ocasiones de la escuela o de sus docentes influyen también en nuestro distanciamiento con el centro y sus representantes. Como toda representación esta puede ser el resultado de muchos factores, por ejemplo nuestras vivencias en determinado período -grado o nivel de la enseñanza de uno de nuestros hijos/nuestras hijas- la asimilación de las experiencias de relaciones que han tenido otras familias con la escuela, creencias erróneas acerca de la función del maestro o la maestra, expectativas insatisfechas sobre la conducta de los/las docentes, etc. Por eso es necesario que analicemos cómo pensamos la escuela y qué esperamos de esta como institución educativa y qué hacemos por establecer y mantener una relación cordial, armónica y conciliadora con esta.

Somos el Consejo de escuela

En nuestro país las instituciones formales de enseñanza cuentan en su concepción de trabajo con mecanismos para propiciar el establecimiento y mantenimiento de

la relación con la familia de sus educandos. Existe un Consejo de aula, Asamblea y Ejecutivo dirigente del Consejo.

Es importante y necesario el conocimiento de esta estructura (y el de sus funciones y mecanismos de proceder) porque muchas veces por desconocerla la desaprovechamos como padres/madres y terminamos realizando acciones aisladas, individuales, que no alcanzan los resultados esperados cuando se trata de asuntos que afectan considerablemente el aprendizaje y desarrollo no solo de nuestros/nuestras escolares sino de otros/otras. No son pocos los padres/las madres que deciden (a veces de manera bastante impulsiva) sacar a sus hijos/hijas de su grupo o trasladarlos para otra institución, o se dirigen a directivos del centro o superiores (municipio, provincia) para ventilar, canalizar y resolver los problemas que surgen en la relación con sus docentes, sin haber analizado profundamente la situación, sin llegar a minimizar, desacreditar y ridiculizar la autoridad del docente; sin haber intentado antes (al menos una vez) establecer una comunicación cara a cara directa y asertiva con ese/esa docente (de comprenderle empáticamente, es decir, tratar de explicar su comportamiento, qué puede haber influido en su manifestación, cómo puede estar sintiéndose, etc.) o plantearlo en la comunidad de padres/madres.

Para favorecer su conocimiento, es importante que conozca que:

- El Consejo de aula lo conformamos todos los padres y las madres de los niños/las niñas ubicados en un grupo, por eso aunque tenemos una persona (padre o madre del grupo seleccionado como delegado del

aula) que funciona como representante de las familias de ese colectivo escolar y media la relación entre nosotros/nosotras y los ejecutivos del consejo de escuela, es tarea de cada familia formar parte activa de la vida educativa del centro.

- La Asamblea, es el órgano en que se deben analizar y discutir las labores educativas del centro, los problemas que afectan este proceso, la proyección de trabajo en la comunidad y con las familias. Es decir, donde se analiza críticamente la situación educativa del centro, las preocupaciones familiares.

- El Consejo de escuela o ejecutivo se encarga de que todo aquello que haya sido organizado, aprobado por la Asamblea, se ejecute. Está compuesto por un representante de todos los agentes educativos de la escuela y la comunidad.

La familia presente en la escuela

La institución escolar es en gran medida responsable de sensibilizar y concientizar a las familias de que todas SOMOS EL CONSEJO DE ESCUELA y de que tiene espacios creados para la participación familiar en su comunidad educativa, pero es nuestra tarea utilizar cada una de sus estructuras y mecanismos para el sostenimiento y fortalecimiento de esta relación.

La escuela tiene como parte de su diseño educativo la tarea de mantenerse abierta a la comunidad de padres y madres, de crear espacios para que las familias formemos parte del desarrollo de sus procesos educativos (y no solo en su etapa ejecutiva), por

eso podemos acercarnos y hacerles propuestas a sus representantes cuando pierden la iniciativa, ofrecerles nuestros propios recursos, los mejores que disponemos (que no son solo materiales) para el encuentro oportuno que favorecerá en definitiva el bienestar y crecimiento de nuestros hijos e hijas.

Los niños y las niñas están pendientes y agradecen cuando la familia, propia y la de sus coetáneos forman parte, se preocupan y ocupan por hacer más grata su vida en el centro escolar. Además con estos comportamientos estamos ofreciéndoles modelos positivos de participación ciudadana.

Orientación vocacional de hijos e hijas

En ocasiones presenciamos discordias entre hijos/hijas y sus padres/madres por la elección de la carrera. Hemos tenido la experiencia de conversar y orientar a padres y madres (u otros tutores/tutoras) que han hecho esta elección por su hijo o hija, y les obligan a permanecer en ella, a pesar de sus repetidas señales de querer abandonar o cambiar de estudios. También hemos conocido algunos/algunas jóvenes que han asumido de tal manera el sueño de sus padres/madres de hacer una carrera universitaria que más que disfrutarla están la mayor parte del tiempo preocupados/preocupadas, angustiados/angustiadas sobre todo cuando los resultados demuestran que no basta su empeño y esfuerzo porque han ignorado sus deseos y/o posibilidades reales. Y es que el asunto de la elección de la carrera, profesión u oficio a estudiar no puede subestimarse,

ni intentar resolverse con la aplicación de fórmulas sencillas. ¿Cuál es el papel que como padres, madres (tutores/tutoras), tenemos en la elección de la actividad a la que se dedicarán nuestros hijos e hijas?

Orígenes de un sueño o tras la huella de una falacia

Aunque el problema se presenta muchas veces cuando padres/madres e hijos/hijas descubren en el momento de la elección de la futura carrera las diferencias de necesidades, intereses, expectativas de vida, desarrollo social y personal que existen entre ellos/ellas; los orígenes se remontan a otros momentos un poco más lejanos, muchas veces más lejano de los que suponemos padres/madres e hijos/hijas.

En cuanto padres y madres tenemos la certeza del sexo del bebé que esperamos (y aún cuando es solo una sospecha) comenzamos a imaginar una vida para ellos/ellas, visualizamos sus características físicas y psicológicas (color de los ojos y piel, carácter, capacidades) y vamos desarrollando deseos de que lleguen a ser personas muy capaces, audaces, listos/listas, inquietos/inquietas, cariñosos/cariñosas; en fin seres humanos exitosos y como en ese momento histórico y social las personas admiradas por la mayoría (o una buena parte de esa sociedad) se desarrollan en determinadas actividades específicas o esfera de las relaciones sociales terminamos muchas veces soñando para nuestros/nuestras descendientes esa posición y ocupación social.

Como padres y madres sabemos que no basta soñar algo para que se haga realidad y como se trata del futuro

de nuestros hijos/hijas, de su reconocimiento social «*hacemos lo que sea*», «*trabajamos hasta el cansancio*» como quien compra un obsequio para alguien muy querido, deseando tanto su bienestar, que pueden que hasta nos sacrifiquemos, «*empeñemos*» para que este sueño se realice; pero, reparemos un momento en la palabra empeño y preguntémosnos cuántas renunciaciones hacemos en el camino a esta ilusión, quiénes quedan en deuda, qué necesidades y deseos se satisfacen.

Aquellos cuyos sueños sobre la profesión tienen su origen esencialmente en el reconocimiento social, pueden variar sus expectativas de acuerdo con los cambios que se van dando en la sociedad respecto a las profesiones y su importancia. De modo que si en un tiempo la profesión de médico, maestro, etc. deja de ser bien apreciada no será esta la que se proponga a los hijos e hijas.

Otros sueños parten de los que tuvieron para sí mismos/mismas, pero que por unos motivos u otros no los lograron y quedan entonces con un deseo insatisfecho que ve su oportunidad de realización en los hijos o hijas.

Esto nos va mostrando que la elección de futuro de nuestros hijos/nuestras hijas suele ser un proceso que se va realizando a partir de elementos del contexto y las personas involucradas, pero que no siempre expresan una relación, consideración de los deseos, posibilidades y capacidades reales de la persona que deberá hacerse cargo de su realización. Termina siendo un sueño de los padres/las madres, que no alcanza a ser el de sus hijos/hijas, cuestión que disminuye la

probabilidad de identificación y satisfacción de ellos/ellas con su profesión.

El problema no está en la propuesta, sino en que al hacerla le desconocemos.

Tal y como nos conduce esta reflexión la esencia del problema de un sueño que ofrecemos a nuestros hijos/nuestras hijas no está en la actividad social que le proponemos porque casi todas las actividades resultan útiles para la existencia de la sociedad, garantizan parte de su funcionamiento; recuerdo en este momento el dibujo animado «Mi papá hace tuercas».

Cada profesión exige la adquisición y desarrollo de determinados conocimientos, habilidades, hábitos en la persona que va a realizar esa actividad social, de modo que quien elija por ella tiene que saber qué de sí mismo/misma tendrá que poner a funcionar para lograr un desempeño exitoso. El conocimiento de la profesión y de sí mismos/mismas debe ser exhaustivo para poder hacer frente a las exigencias de la actividad. ¿Cuán profundo y rico es nuestro saber respecto a la profesión por la que nos sentimos atraídos/atraídas? ¿Cuán seguros/seguras podemos estar acerca del posible éxito que nuestros hijos e hijas tendrían en esa profesión (su autorrealización, bienestar personal)? ¿El conocimiento que tenemos de ellos/ellas es adecuado, suficiente para los pronósticos y sugerencias que les hacemos? ¿Estamos considerando en nuestras propuestas sus intereses profesionales?

Estas son algunas de las interrogantes que pudieran propiciar nuestra reflexión para orientar de manera adecuada el proceso de elección profesional de nuestros hijos/nuestras hijas, para que no perdamos la conexión con ellos/ellas y podamos favorecer su protagonismo, responsabilidad y autorrealización personal.

Involucrarse en un nuevo sueño: el de los hijos e hijas

Aceptar el crecimiento de los hijos e hijas puede ser difícil y hasta doloroso para algunos padres/algunas madres y muy variadas sus formas de actuar ante este crecimiento. No hablaremos tanto de los comportamientos negativos que pueden adoptar como evidencias de las resistencias a los cambios y su incomprensión, como de las actitudes y conductas que esperan, necesitan hijos e hijas en momentos tan trascendentales para su vida como puede ser este de seleccionar su futura profesión.

Cuando como padres y madres nos mantenemos cerca de nuestros hijos e hijas (atentos y abiertos) a su crecimiento podemos entender y esperar con menores ansiedades y angustias que aunque hayan sido educados por nosotros/nosotras (convivientes nuestros) tienen rasgos, intereses, valores similares; pero, inevitablemente también diferentes. Esta es una condición esencial para conducir la educación de los hijos e hijas, como también lo son: mostrar respeto por su personalidad, confiar en sus posibilidades para tomar

decisiones y acompañarles mientras se encuentran en esos procesos.

Mantenernos ubicados/ubicadas en nuestro lugar de padre/madre nos garantiza que no lo troquemos con el que le corresponde a nuestro hijo/nuestra hija. La decisión sobre la futura profesión u oficio corre a cargo de ellos/ellas y aunque ciertamente pueden equivocarse pueden aprender de esto. Mucho nos puede ayudar el concebir la equivocación como parte de los aprendizajes que no tienen por qué condenar su existencia, si además les enseñamos a desarrollar procesos reflexivos que les permitan identificar causas de las problemáticas que afrontan y alternativas para su superación.

Como padres y madres podemos contribuir a la búsqueda de información sobre las profesiones que les atraen a nuestros hijos/nuestras hijas y las que no, pero que desarrollan perfiles similares (o que consideramos que por sus exigencias y las características que conocemos de ellos/as podrían ser bien acogidas o realizadas). Dedicar tiempo y espacios a conversar ampliamente acerca de este asunto con ellos/ellas y explotar al máximo los análisis (económicos, personales, sociales, etc). En caso de que hagan una elección diferente de la que hablaron con anterioridad será necesario que pensemos en lo sucedido para entender su nueva posición, para poder apoyarles y permitirnos involucrarnos en el sueño de ellos/ellas. Considerar su elección como un verdadero acto de autoafirmación, independencia y desarrollo personal.

El futuro y el bienestar de nuestros hijos/nuestras hijas merecen que nos dispongamos de manera permanente a reflexionar sobre las maneras en que ejercemos nuestra autoridad parental.

La violencia entre iguales

La TV (como el medio de comunicación de más alta audiencia, en la actualidad) puede contribuir a enajenar o desarrollar estilos de vida de consumo excesivo, pero bien usado puede además de entretener, informar, ponernos de cara a realidades que no alcanzamos a ver y que no siempre están tan lejos de la que vivimos (o creemos vivir). Como puede suceder con algunos seriales televisivos que nos acercan a problemáticas que pueden experimentar nuestros hijos e hijas en las relaciones con sus iguales. ¿Qué tanto sabemos acerca de cómo transcurre la vida de nuestros hijos e hijas cuando no están bajo nuestra tutela? ¿Cómo se relaciona/n con sus compañeros/compañeras? ¿Cómo se siente entre ellos/ellas? ¿Han sido víctimas de violencia, han sido violentos/violentas o espectadores/espectadoras de la violencia? Reflexionemos sobre el Bullying.

La violencia «va a la escuela».

La violencia como sabemos es uno de los grandes males de la humanidad, que le ha acompañado en su evolución social como problema no resuelto. Se manifiesta de múltiples formas y en diferentes contextos, relaciones y situaciones sociales, de ahí que la escuela no esté libre de ella. La violencia va a la escuela y no

precisamente a aprender a SER OTRA. Aunque en nuestras escuelas no ha llegado a niveles tan alarmantes (al dejar un número considerable de víctimas: muertos y dañados), como sí sucede en otros países, no podemos declararlas territorio libre de violencia. Es posible detectarla en las relaciones entre los diferentes protagonistas de esta comunidad: docentes, no docentes, escolares, pero de la que les propongo reflexionar es la que se manifiesta entre los propios escolares, es decir entre niños, niñas, compañeros/as del mismo grupo, grado o escuela.

El Bullying es la agresión que ocurre entre iguales, unos/unas —los sujetos del abuso, acoso, etc— provocan daño en otros/otras de manera intencional y durante un tiempo considerable. Esta violencia ocurre la mayor parte de las veces en secreto, lejos de la vista de los adultos/las adultas y de forma sutil. Sin embargo, son las actitudes y comportamientos de los responsables del cuidado de niños/niñas y adolescentes quienes favorecen, en muchas ocasiones, conscientes o no, las dramáticas consecuencias a las que puede llegar el Bullying.

Como sucede a menudo, existe una imagen idílica de la infancia que produce ceguera, no permite visibilizar problemas como este y comprender que infantes y adolescentes reflejan en sus relaciones y en su sociedad infantil las problemáticas de las relaciones sociales que se expresan entre adultos/adultas. En ocasiones, esta limitación les hace subvalorar, minimizar los efectos y posibles consecuencias del maltrato entre compañeros/compañeras.

Iguals que se tratan como desiguales

Este fenómeno nos coloca ante el hecho de que esta paridad, igualdad (que confiere tener la misma edad, desarrollar la misma actividad fundamental, etc.) se pierde cuando en el mismo grupo, unos niños/unas niñas son más valorados/valoradas que otros/otras (los populares, los fuertes, los guapos, etc.) creándose poco a poco jerarquías que desembocan en relaciones de poder. Unos ocupan dentro del grupo mejores posiciones, consideraciones que otros/otras y hacen inadecuado uso de estas diferencias, de estas posibilidades (al punto de causar daño en los valorados como débiles o menos capaces, etc). Una parte puede emplear las ventajas de su situación personal —saberes, habilidades físicas, condiciones materiales, etc.— en contra de otros/otras para someterles, excluyéndolos (dejándolos fuera de actividades y procesos importantes del grupo); ridiculizándolos con **NOMBRETES, RUMORES FALSOS** que devalúan su imagen social; **AMENAZÁNDOLOS FÍSICA, VERBAL O PSICOLÓGICAMENTE** (palabras soeces, vulgares, gestos, miradas y tonos de voz que infunden miedo); pellizcándolos, **DAÑÁNDOLOS** con materiales de trabajo escolar, etc.

Es importante pensar también en los espectadores/las espectadoras, aquellos que participan como observadores/observadoras a veces cómplices de los agresores/las agresoras, que aprueban o alientan con sonrisas y gestos los actos de aquellos/aquellas o se muestran indiferentes a sus acciones, o los/las que

conociendo los atropellos que sufren las víctimas no las denuncian. Estos niños/niñas y adolescentes actúan como sostenes de esa violencia porque aunque no participen directamente en esos procesos sus acciones influyen en el mantenimiento de la situación.

Sin dudas estamos en presencia de iguales que no se tratan como tal, de personas que no han aprendido a manejar las diferencias sin causar daño.

Es necesario conocer los posibles daños que ocasionan en las víctimas y sus agresores/agresoras la violencia. Por lo general, las personas que han sido víctimas de violencia en etapas tempranas de su desarrollo, se manifiestan luego en su vida de relaciones violentos o sumisos, es decir como seres humanos incapaces de defender asertivamente sus derechos, porque adoptan como estrategia o recurso la violencia, la evitación o la huida. A las personas agredidas se les afecta la imagen de sí mismos, por tanto, su autoestima tiende a ser baja, se muestran inseguros, infelices, con sentimientos de soledad, depresión (por eso algunos acuden al suicidio o tienen ideas suicidas), miedos, falta de concentración con la consiguiente pérdida o disminución del rendimiento escolar o rechazo escolar, retraimiento social, etc. Las secuelas de estas acciones en quienes las sufren pueden ser múltiples y profundas, por lo que para su cicatrización requerirán muchas veces de ayuda psicológica.

Se plantea que siempre hay daños, que la violencia siempre impacta emocionalmente a quienes participan, de uno u otro modo, en ella.

La violencia sin duda alguna termina siendo la respuesta que dan algunos/algunas cuando carecen

de otras formas o cuando se les agotan las adecuadas. Es necesario entonces proporcionarle al niño/la niña, desde sus primeros años de vida, estrategias adecuadas para el afrontamiento de los problemas y las frustraciones.

No nos equivoquemos, la VIOLENCIA NO DEBE SER PROPIA DE NINGUNA ETAPA.

Para que no la lleven nuestros hijos/hijas, para que salga de las aulas

Hay acciones que como padres y madres podemos realizar para que la violencia no la lleven nuestros hijos/hijas, para que salga o no llegue a las aulas. La primera, mirarnos y analizarnos como familia, como modelos de comportamiento. Continuar con la revisión de los métodos educativos que adoptamos, las maneras en que reprimimos las conductas que consideramos negativas, las formas en que ejercemos la autoridad, etc. No olvidemos que cuando intentamos establecer límites a nuestros hijos/hijas no debemos perder los nuestros, para prevenir los abusos físicos, emocionales y psicológicos, el autoritarismo, etc.

Muchos profesores/profesoras también reproducen en los vínculos con sus estudiantes modelos, códigos relacionales violentos y discriminatorios. El temor a perder o no alcanzar el control de la disciplina del grupo y la escasez de recursos personales y profesionales (autoconocimiento, autocontrol) les hace responder desde sus impulsos básicos.

Los medios masivos de comunicación también deben realizar una seria revisión a sus modos de existencia, a sus propuestas, que no pocas veces, desde el humor incluso, legitiman fenómenos que propician la violencia, la discriminación, la subvaloración de algunas personas o grupos humanos, culturas, etc.

Todos y todas debemos velar la mayor parte del tiempo que podamos porque no se extienda la violencia, porque la familia, la escuela, la sociedad sean espacios de seguridad, bienestar y respeto.

Hay pequeños pasos (pero de inmensos resultados) que podemos dar como padres y madres en la educación por la paz de nuestros niños y niñas:

Enseñar la resolución de conflictos, desde la negociación para la conciliación de intereses. Intervenir en las riñas o conflictos que se dan entre niños/niñas durante sus juegos, bien sea por la posesión de los juguetes, por la atención de las personas adultas o por ser los primeros/las primeras, etc.; favorecer el diálogo entre ellos/ellas y la comprensión de las necesidades de cada parte. Ayudarlos a pensar las formas en que podrían colaborar cada uno/una para satisfacerlas, a entender que sus necesidades se satisfacen no como desean sino como lo permite la situación.

Alfabetizar no solo respecto a las letras sino también al maravilloso y rico mundo de las emociones; para que desarrollen conciencia y control de sus sentimientos, manejen adecuadamente la ira, la frustración, la alegría, sin auto-agredirse o agredir a otras personas. Mostrarle recursos que pueden utilizar para lograr la autorregulación (detener sus acciones, respirar

pausadamente, expresar verbalmente la emoción que está experimentando, tratar de encontrar una emoción que le ayude a dominar la que necesita, etc).

Valorar de manera positiva a los seres humanos, sus relaciones sociales, la comunicación, la paz, la vida, etc. Descubrirle la valía de cada una de estas cosas.

Desarrollar habilidades para la comunicación de deseos y pensamientos desde el «lenguaje del yo», que les permitirá ir labrando un camino a la asertividad (a la defensa de los propios derechos sin violentar los de las demás personas). En este caso se le puede enseñar a los pequeños/las pequeñas a expresar intenciones, intereses y emociones en primera persona, por ejemplo: *«me gustaría que me prestaras ahora ese juguete»*, *«me siento triste cuando no me prestas tus juguetes»* en lugar de *«tú nunca me prestas tus juguetes»*, *«eres un pesao que no quiere prestar sus juguetes»*.

El divorcio y su manejo por la pareja parental

Si bien en la actualidad muchas sociedades, como la nuestra, han cambiado su representación sobre diversos asuntos relacionados con la vida en pareja, como sus indicadores de éxito (que hoy se miden por la calidad de su funcionamiento y la satisfacción de sus miembros), las implicaciones y connotaciones del divorcio (se reconoce como un derecho de las personas intentar hacer vida en pareja con la persona que seleccionan, tantas veces lo estimen y necesiten) y ser sociedades que facilitan los matrimonios y los divorcios, este último ha de ser un tema a analizar con detenimiento sobre todo cuando se tienen hijos/hijas.

La separación de la pareja un asunto para pensar

Si bien es cierto que los seres humanos cometemos errores y podemos intentar superarlos, a veces creemos que los problemas de la pareja, el fracaso en una relación ha sido culpa o responsabilidad del otro, de su comportamiento inadecuado. Cuando consideramos solo este factor nos dejamos fuera del análisis, no cuestionamos nuestra propia conducta, la manera en que hemos sido en esa relación amorosa, nuestras maneras de pensar el amor, las relaciones de pareja, la sexualidad, las expectativas que tenemos sobre el compañero/la compañera amorosa, la felicidad, etc.

Si poseemos creencias poco realistas e idealizadas acerca del vínculo de pareja estas nos pueden conducir a la manifestación de comportamientos que atentan o sabotean la formación y desarrollo de este. Por ejemplo si consideramos que basta amar o desear amar a alguien para que florezca y perdure este sentimiento en la relación, puede conllevarnos a no realizar los esfuerzos permanentes necesarios para mantener seducida a nuestra pareja, a comportarnos como si la elección del compañero/la compañera fuese un hecho de una vez y para siempre; si pensamos que la felicidad y la pasión son estados permanentes y medidores exclusivos del éxito de la relación, puede influir en que interpretemos las dificultades e insatisfacciones surgidas como pérdidas y no como retos para desarrollar nuevos encuentros; si creemos que el «amor verdadero» no necesita palabras y que cuando existe en una pareja no hace falta que le comuniquemos al otro lo que sentimos, deseamos,

esperamos, etc., terminaremos esperando que el otro/ la otra sea capaz de adivinarlos.

Además si no hemos desarrollado habilidades comunicativas, habilidades para la regulación emocional y para la solución de problemas quedan limitadas nuestras posibilidades para hacer vida en pareja. Convivir de manera tan íntima como exige el vínculo amoroso requiere que superemos obstáculos constantemente, realicemos renunciaciones y sacrificios, hagamos mucho trabajo personal y en equipo, para el mejoramiento y desarrollo individual y de la relación que sostenemos.

Hay parejas que optan por la separación física cuando comienzan a afrontar problemas en la relación o ante la menor sospecha de esto. Asumen esta decisión como si fuese la solución a sus conflictos con lo cual potencian, unas parejas más que otras, que su relación transcurra en un ir y venir, vaivenes que muchas veces se constituyen en un estilo de afrontamiento a sus diferencias y problemas.

Cuando se tienen hijos/hijas (aún cuando no hayan sido resultado de la planificación o el deseo de uno o ambos progenitores) padre y madre han de madurar emocionalmente y crecer como seres humanos para poder hacerse cargo de manera responsable de esta criatura y evitar arrastrarles en su inestabilidad e insatisfacción conyugal.

De ahí que necesitemos poner en cuestionamiento nuestras creencias, actitudes y habilidades personales para afrontar la vida en pareja, para desarrollar vínculos amorosos.

Cuando hay hijos/hijas debemos considerar con mucho más cuidado al divorcio como alternativa para

la solución de problemas de pareja, porque si bien tenemos el derecho como seres humanos de elegir las personas con quienes enlazarnos afectiva y eróticamente y el número de veces que lo hagamos, no debemos olvidar nuestra responsabilidad de hacer posible la felicidad y la estabilidad de nuestros hijos/hijas.

El divorcio siempre va a repercutir en el mundo emocional y simbólico de los hijos/hijas, la familia cambia ante la ruptura de la pareja conyugal, afronta el hecho de tener que adoptar una nueva organización, otras maneras de funcionar y nuevos contenidos en las relaciones. Claro que la magnitud de las REPERCUSIONES de la separación del padre y la madre como pareja amorosa dependerán en gran medida del manejo que logren hacer, como adultos, de la situación, sus posibilidades para conducir el proceso y de las propias características personológicas de estos niños/estas niñas y las relaciones que sostenían desde antes con ambos progenitores.

La vida como pareja conyugal puede terminar, pero no debe significar o representar de ninguna manera el fin de la pareja parental, es decir la ruptura de las relaciones como padres y madres. Algunas personas en el intento por desligarse de su expareja amorosa, van al extremo de no establecer comunicación o intercambio alguno con el otro/la otra o de romper su relación con sus hijos/hijas y abandonar su obligación para con ellos/ellas.

Desenlazarse emocionalmente de la persona que fue nuestra pareja amorosa toma tiempo (como también demora hacer un lazo sentimental) porque implica abandonar pensamientos, deseos e intenciones de que

permanezca en el lugar de nuestros deseos y que dejemos de estarlo para aquel/aquella.

Las separaciones exigen mucho cuidado, sobre todo cuando hay hijos/hijas u otros terceros que también pueden afectarse con esta situación. Así como se destinan tiempos y esfuerzos para la proyección y oficialización del rito para la unión como pareja amorosa se ha de planificar y diseñar todos los actos necesarios que faciliten su adecuada separación. En la cotidianidad apreciamos que muchas veces se violenta este proceso y se enquist, porque no es solo cuestión de separarse físicamente, ya que en ocasiones de manera inconsciente se mantienen comportamientos que encubren conflictos latentes.

Hay casos de inmadurez emocional tal, por uno o ambos miembros de la pareja, que demandan la intervención autoritaria de otros (jueces, autoridad legal) para precisar, delimitar sus funciones a partir de la separación y puedan continuar su desarrollo como pareja parental. Desempeñarse como la pareja parental que necesitan los hijos/las hijas, es poder comportarse madre y padre como una díada que concilia las maneras de participar e involucrarse en la vida de estos/estas, que conversa y acuerda las vías en que satisfarán sus necesidades de cuidado, protección y educación.

Cuidarse de la triangulación de los hijos después del divorcio.

Hay padres y madres que intentan mantener alejados a sus hijos de esta situación, SUBESTIMAN la capaci-

dad del pequeño/la pequeña o adolescente de percatarse y de poder lidiar con la separación de los padres y acuden a la mentira, la negación u ocultamiento de la verdad: «*no, mamá y papá se quieren mucho, siguen siendo novios*», «*papá está de viaje (o trabajando fuera)*», «*nos vamos a quedar un tiempo en casa de abuelita para cuidarla*», ect., otros ponen a consideración de los niños/las niñas si deben o no separarse, depositan en ellos/ellas esta responsabilidad, que no pocos padres/madres utilizan luego para reprocharles a sus hijos/hijas sus insatisfacciones o frustraciones o chantajearles emocionalmente, «*yo soporté a tu papá, sus infidelidades para que no sufrieras*» o «*yo lo aguanté todo este tiempo porque tú me lo pediste*». En este caso SOBREESTIMAN la participación y la capacidad de decisión del pequeño/la pequeña.

Algunas personas tratan de ganar al hijo/la hija como ALIADO, alistarlo en su ejercito para librar su batalla abierta o encubierta contra la expareja. Este comportamiento lo manifiesta sobre todo el miembro de la pareja lastimado/lastimada (el/la que ha sido «abandonado/abandonada», «cambiado/cambiada», etc.). Lleva a cabo estrategias para disponer del hijo o la hija en sus actos de venganza o ajustes de cuentas. Otros/otras le convierten en CONFIDENTES y les depositan las angustias, inseguridades, rencores, etc. que vivencian producto de la separación; alivian, «drenan el veneno», el malestar experimentado tomando a sus hijos/hijas como asistentes, delegándoles la responsabilidad de cuidar y velar por ellos/ellas. Hay personas que después de la separación colocan en posición de

«ESPÍAS» o «delatores/deladoras» a sus hijos/hijas solicitándoles que les mantengan al tanto de la nueva vida del padre o la madre. En ocasiones el hijo/la hija que ha visto a la madre o al padre sufrir (o sospecha de este sufrimiento) trata de adornarle esa realidad para que este/esta pueda tolerarla.

Estos son ejemplos de cómo los manejos inadecuados de algunos padres/madres puede descolocar a sus hijos durante y después de su separación o divorcio.

Si bien es cierto que el divorcio es una asunto que tendrá repercusión en la vida de los hijos/las hijas y el resto de los familiares, amigos (personas que han entrado en relación con la pareja) la decisión de la separación sigue estando en manos de las personas que conforman el vínculo, son esencialmente ellos/ellas quienes determinan hasta cuándo su existencia, pero no deben perder de vista los efectos que puede tener en terceros y por tanto es necesario que actúen con responsabilidad en este proceso, para que no afecte de manera significativa la realización y bienestar de sus hijos/hijas.

Para que el divorcio de la pareja aporte más beneficios que perjuicios.

Cuando les propusimos pensar en sus hijos/hijas a la hora de considerar la separación o el divorcio no fue con la intención de que renunciaran a sus derechos de realización personal, al placer, a la intimidad emocional de pareja sino para que realicen todos los cuestionamientos posibles (de su comportamiento individual y el de su compañero/compañera) y analizar las diversas

alternativas existentes para viabilizar un proyecto de convivencia en pareja. Le aconsejamos tenerlos en cuenta porque va a ser, si dudas, una decisión que les afectará.

En caso de que no sea viable continuar el vínculo conyugal, porque el distanciamiento emocional y las insatisfacciones sean imposibles de superar y el divorcio es una decisión valorada responsablemente, han de pensar padre y madre en las maneras de conducir su separación, de involucrar o dar participación a sus hijos/hijas en esta. Por eso le aconsejamos que eviten manejos que conlleven a:

- Ocultar o adornar la separación, a subestimar o sobreestimar la participación y capacidad de los hijos para tomar decisiones en asuntos de adultos, en este caso en el sostenimiento de su vínculo amoroso.

- Ayudar a los hijos/las hijas a visualizar la nueva realidad que afrontarán a partir de la separación (cómo se organizará la vida de la familia, con qué progenitor/progenitora convivirá, cómo y cuándo serán los encuentros con el progenitor que sale del hogar, etc.) proporcionarles confianza, seguridad de que podrán contar con la atención de ambos, que habrá estabilidad en su vida.

- Si se encuentra en un proceso de divorcio y este se ha vuelto muy complejo de realizar por ud y el padre/la madre de su hijo/a soliciten ayuda de profesionales que les puedan orientar y acompañar, recuerden que tienen la responsabilidad de cuidar y mantener aún muchas relaciones, las de uds como pareja parental y las de uds con sus hijos/hijas.

Proyectos de vida

Los proyectos de vida hacen parte de la esperanza en el futuro, del deseo de vivir con placer y responsabilidad por el bien propio y de los demás. Padres y madres deben tener los suyos y ayudar al desarrollo de sus hijos e hijas. Sin embargo, muchas veces nos encontramos con personas adultas que expresan: «*Me da lo mismo chicha que limoná*»; «*Es mejor no pensar*»; «*Para qué pensar en el futuro si el presente no me deja vivir*»; «*No vale la pena soñar*»; «*Oye, pon los pies en la tierra y deja de volar*». Estas situaciones producen mucho daño, inhabilitan a las personas para la consecución de metas, pero lo peor es cuando estas formas de ver la vida se multiplican y en ellas quedan atrapados niños, niñas, jóvenes y adolescentes.

¿Qué importancia tienen los proyectos de vida?

Los proyectos de vida son la concreción más genuina del autodesarrollo personal-social. Estos pueden ser definidos como el conjunto de acciones a desarrollar por un individuo o grupo en un espacio y tiempo concretos a partir de objetivos que responden a sus necesidades y son viables. Su éxito dependerá del grado de presencia en ese plan de la conciencia crítica y la participación cooperada como cualidades del desarrollo. Deben ser flexibles, dinámicos, para poderlos reajustar según las circunstancias lo requieran.

La Elaboración de Proyectos es un método útil para hacer efectivos los propósitos y planes que cualquier ser humano o grupo social se proponga, puesto que el mismo anticipa —en la medida de lo posible— los

aciertos y los errores que puedan surgir en la evolución cotidiana de una idea.

En general, para confeccionar un proyecto deben investigarse todos los aspectos que tienen relación con el mismo, de esta manera estaremos en condiciones de asegurar el éxito de la propuesta.

- Podríamos plantear que los rasgos esenciales de los proyectos de vida son:

- Surgen del pensamiento crítico, activo de la persona respecto a sus condiciones de existencia.

- Presuponen un modo innovador de actuación por parte de la persona que lo crea y lleva adelante.

- Requieren de tácticas y estrategias de cambio.

- Delimitan prioridades, resultados deseados, estrategias de acción y métodos para lograrlo.

- Tienen como objetivo fundamental la emancipación humana y el desarrollo de la persona.

- Se apoyan en principios y valores.

- Se apoyan en las experiencias de los grupos de pertenencia más cercanos.

- Se proponen objetivos explícitos en el corto, mediano y largo plazos.

- Establecen formas y vías de evaluación de la experiencia.

- Hace al desarrollo de la persona. Es su máxima expresión de desarrollo.

Algunos pasos que se deben dar en el proceso de elaboración de un proyecto: ¿Qué vamos a realizar?

Esta es la primera pregunta que debemos responder a la hora de confeccionar un proyecto. La respuesta depende de una idea inicial, quizás afectiva o interesada

acerca de alguna situación que deseamos plantear, quizás se trata de buscar la solución a algún problema identificado. Es una oportunidad para avanzar y la vía más expedita es elaborar un proyecto.

¿Por qué lo realizaremos?

Se debe justificar la elección hecha, tener claras las principales razones que tenemos para elaborarlo.

¿Para qué lo realizamos?

Corresponde ahora expresar con claridad lo que esperamos lograr, ya lo hemos definido y justificado, ahora tenemos que responder para qué realizaremos este proyecto. Estas respuestas podemos obtenerlas mediante la redacción de:

Objetivos: propósitos esenciales.

Metas: bien sean de carácter general o específico, las metas implican la cuantificación de los objetivos.

Alcances: los alcances son definidos como los efectos que se presentarían.

Tanto en la definición del proyecto como en la redacción de los objetivos específicos y de las metas debe apreciarse con toda distinción a qué va dirigido y a quiénes involucra.

¿Cómo lo realizaremos?

Esta pregunta se complementa con otra: ¿cuáles son las estrategias más relevantes que guiarán la actuación?, ¿cuál será la selección que haremos? Y posteriormente, ¿cuáles serán las actividades y procedimientos más adecuados para lograr los objetivos?

Recordemos que las estrategias se refieren a «cómo» haremos para lograr los objetivos propuestos. Las estrategias nos permitirán prever los cursos de acción más adecuados.

¿Cuándo lo haremos?

Una de las características más relevantes de un proyecto es su temporalidad, esto quiere decir que las etapas o plazos deben quedar plenamente establecidos.

¿Cuáles y cuántos son los recursos que necesitamos y cuántos tenemos a disposición?

Deben señalarse los diferentes tipos de recursos que permitirán el logro de los objetivos y metas del proyecto, así como los disponibles. En este punto es importante identificar el costo de esos recursos que son necesarios.

¿Cuáles serían las transformaciones que el proyecto originará en la persona y en su sistema de relaciones más inmediato?

Esta pregunta se responde señalando, en el título ALCANCES del proyecto, lo que sucedería de concretarse el proyecto que estamos proponiendo. En este sentido, es clave que el proyecto facilite la articulación de los intereses de las personas que forman parte del sistema de relaciones más directo de quien crea el proyecto.

II parte

Las necesidades de hijos e hijas en cada etapa de su desarrollo. El papel de madres y padres

La etapa previa a convertirse en mamá y papá

Con la selección de la pareja, el noviazgo y el matrimonio (o convivencia inicial) se inicia el ciclo vital del vínculo amoroso. Esta etapa determina en buena medida el funcionamiento y satisfacción posterior de la relación de pareja.

Muchas son las tareas que los miembros de la pareja deben afrontar en esta etapa para lograr la estabilidad y consolidación de su vínculo amoroso, algunas de las más importantes son:

- Establecimiento de un contrato justo y equitativo para ambos respecto a la satisfacción de las necesidades, intereses y proyectos individuales y de la pareja, la distribución de tareas domésticas, las normas de relación entre ellos y con el exterior (familia, amigos, compañeros/compañeras de trabajo, etc.), la expresión de sus afectos, etc.

- Satisfacción mutua de necesidades de seguridad, apoyo, protección y de relaciones sexuales mutuamente enriquecedoras y placenteras.

- Definir y ajustar los límites a la familia de origen de ambos cónyuges. Lograr la independencia de sus

progenitores/progenitoras para favorecer el desarrollo de la identidad de la pareja, la delimitación del «nosotros».

Desplegar estrategias y recursos eficientes como pareja para el afrontamiento adecuado de los problemas, desavenencias y conflictos que puedan surgir en la relación.

- Desarrollar las actitudes, valores y habilidades comunicativas que favorezcan el incremento del conocimiento de su pareja, del funcionamiento de la relación que sostienen, el abordaje de todos los temas de importancia para el desarrollo del vínculo, el apego (la búsqueda del mantenimiento de la cercanía física y sobre todo emocional), la negociación y conciliación de los intereses de ambos.

- Estimulación mutua del desarrollo personal para el logro de la madurez emocional, psicológica y social necesaria para afrontar las exigencias de la vida amorosa y familiar.

La consolidación del vínculo amoroso condiciona y estimula la construcción de proyectos futuros de pareja, y viceversa.

Si bien la maternidad y la paternidad no son procesos propios de esta etapa resulta necesario que desde este momento sus miembros conozcan los posibles deseos e intenciones de su compañero/compañera de tener o no descendencia. La preparación para la ampliación como grupo familiar y el consiguiente afrontamiento de los roles parentales se inician en esta etapa con el intercambio entre los cónyuges de sus ideas, creencias, expectativas, motivaciones respecto a este asunto.

Los orígenes del proyecto de maternidad y paternidad como personas y pareja tiene sus bases en momentos previos a la concepción y el embarazo, al menos es lo que se recomienda para que tengan más posibilidades de constituirse en fuente de disfrute y desarrollo para los futuros padres/las madres, su bebé y las relaciones entre ellos.

Tomar la decisión de ser madre y padre exige un profundo conocimiento de las tareas propias de este rol y de las necesidades, condiciones y limitaciones personales y de la pareja para desempeñarlo. Para unas personas ser madre o padre constituye una necesidad urgente y lo convierten en una meta inmediata, para otras, se trata de un proceso que visualizan con más mediatez, porque prefieren disfrutar primero de actividades y tareas de esa primera etapa de formación de la pareja, y para un determinado grupo de personas ser mamá y papá no está dentro de sus objetivos de vida.

La mujer tiende a pensar y a construir esta realidad mucho antes que el hombre. La sociedad mediante la socialización, se ocupa de inculcarle la idea de la maternidad desde edades tempranas de su desarrollo, no así al hombre por lo que este es un proceso que se manifiesta más tarde en su vida. Para él, la etapa del noviazgo o matrimonio suele ser el primer momento de reflexión seria acerca de elecciones y acciones de procreación. Es evidente entonces que él llega con menos preparación, información, conocimientos, habilidades que su compañera a este momento, a lo que hay que sumar que no recibe toda la ayuda social que necesitaría, en tanto la paternidad para muchas personas

es un asunto menos relevante que la maternidad. Esa es la razón por la cual en ocasiones los hombres no reaccionan ante la propuesta o noticia de embarazo como espera su pareja. La mujer, por el contrario, ha sido educada para ser ama de casa, madre y esposa, por lo que durante el noviazgo va alimentando ideas e ilusiones acerca de sus responsabilidades como futura mamá.

Las diferencias de actitudes y expectativas que expresan hombres y mujeres respecto a los futuros roles de mamá y papá no se convierten generalmente en desacuerdos de principios en esta etapa, pero si no se elaboran correctamente estas contradicciones, pudieran afectar el buen desarrollo de la relación y de su proyecto de maternidad/paternidad.

Es vital que los hombres continúen avanzando hacia el conocimiento y asunción de sus derechos y responsabilidades paternas, que aprendan a gestionar eficientemente las ayudas sociales y capacidades personales que necesitan para ponerlos en práctica, su activismo promoverá la consolidación de su relación de pareja y un efectivo desempeño de su rol paterno.

En esta etapa es importante también que las personas y las parejas desarrollen conciencia sobre el valor de la etapa preconcepcional para el adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano, ya que esto puede ayudarlos a prevenir daños en la salud de la madre, el padre y sus hijos/hijas con la creación de condiciones físicas, psicológicas y sociales desde antes de procurar un embarazo, como por ejemplo:

realizar ejercicios físicos sistemáticos, una nutrición adecuada con control del peso, conformar un vínculo de pareja y familiares libres de violencia, con equidad en los roles de género en el hogar; tener sexo seguro, no automedicamentarse, evitar consumo excesivo de sustancias tóxicas al organismo, aumentar la autoestima personal, etc.

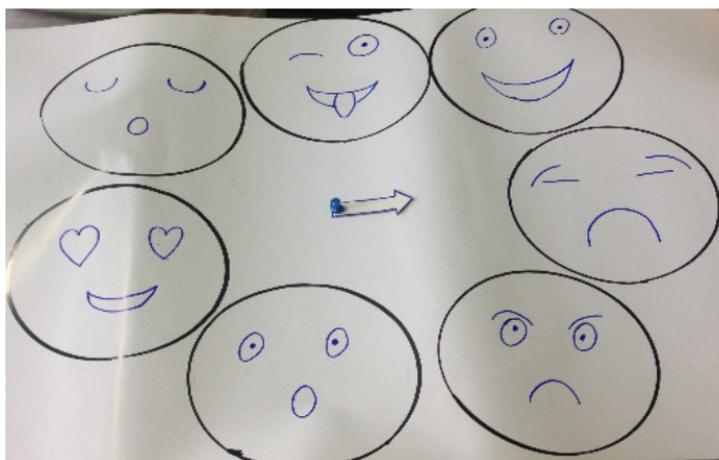
Sugerencias de ejercicios para el fortalecimiento del vínculo amoroso en la etapa previa a convertirse en mamá y papá.

Existen alternativas a las que pueden apelar las parejas que presentan dificultades para expresar abierta y directamente sus afectos o para captarlos e interpretarlos

Ejercicio: «'stoy»

Objetivo: favorecer la comunicación emocional en la pareja.

Si a un/una miembro de la pareja le resulta difícil comunicar lo que siente a su compañera/compañero puede auxiliarse de este «reloj de sentimientos», en el momento en que lo necesite, para señalar la o las expresiones faciales que reflejen su emoción. Su pareja podría, por su parte, hacer algo para mejorar el estado de ánimo (si es negativo) o reforzarlo (si es positivo), para eso puede apelar a: chistes, fragmentos de canciones, poemas alegres, frases optimistas o acompañarle a analizar las posibles fuentes de esa emoción, etc.



Reloj de sentimientos

Este «Reloj de Sentimientos» también puede emplearlo un/una cónyuge que presente dificultades para identificar las emociones de su pareja, ya que puede solicitarle a su pareja que le señale, en el gráfico, las emociones que está experimentando en un momento determinado e incluso puede pedirle que le comunique explícitamente lo que espera de él/ella para acompañarle a gestionar (hacer que se manifieste) una emoción positiva.

El intercambio de emociones y sentimientos en la pareja permite que sus miembros se conozcan más y satisfagan necesidades afectivas individuales.

Ejercicio: «Regalo afectivo»

Objetivo: propiciar el intercambio de gratificaciones entre los miembros de las parejas y el conocimiento mutuo.

Cuando uno de los miembros de la pareja sienta necesidad de recibir una gratificación afectiva, puede dejarle a su compañero/compañera, en algún lugar del hogar muy visible un papelillo, nota, etc., en el que le solicite un regalo afectivo (un beso, un abrazo, un elogio, un piropo, un fragmento cantado de la canción que más le gusta, un chiste, un verso de amor, etc.). Le recomendamos que al hacer esta solicitud se proponga elaborarla de manera atractiva, para que el reclamo sea acogido con mejor disposición por su pareja y no sienta necesidad de defenderse. Luego comunica a tu pareja:

¿Cómo te sentiste con el regalo afectivo que te ofreció?

¿Qué regalos afectivos de tu pareja te agradan más?

¿Pregúntale a él/ella qué regalos afectivos le agrada más ofrecerte?

Realizar valoraciones positivas a la pareja incentiva en sus miembros su deseo de permanecer juntos o de procurar sus encuentros, por otro lado evita que la comunicación se reduzca a hacer críticas, reclamos o plantear exigencias al compañero/la compañera y favorece la realización de una importante función comunicativa: la afectiva.

Ejercicio: «Piropeando a mi pareja»

Ambos intentarán piropoear a su compañero/compañera amoroso, con regularidad: una vez en el día o algunas veces en la semana. El piropo será un mensaje que construirán con la intención de destacar una o varias cualidades, valores que aprecian o les agradan de su pareja. Para favorecer la efectividad de este

mensaje, les recomendamos mantenerse atentos/atentas a su pareja para identificar esas manifestaciones que resultan atractivas, interpretar cómo ud. se siente ante las mismas y pensar maneras creativas de destacarlas. Pueden ofrecerlo de manera oral o escrita, según los gustos de su pareja o sus propias preferencias.

Ejercicio: «Cargándonos de energías con un abrazo»

Objetivo: propiciar el intercambio afectivo en la pareja.

Abraza a tu pareja en los distintos momentos en que tienen la oportunidad de estar juntos o en sus encuentros y despedidas diarias.

Ejercicio: «Espejo de sentimientos»

Exprésale a tu pareja cómo te sientes sin emplear palabra alguna, luego asegúrate de que lo haya identificado correctamente (para eso puedes preguntarle qué emociones percibió de tu estado) y revélale otros momentos o situaciones en las que has experimentado similar emoción. Recomendamos este ejercicio para ambos cónyuges, ya que podría ayudarles a conocerse más como pareja y a desarrollar mayor conciencia emocional.

Es muy importante que los cónyuges trabajen por favorecer de manera sistemática el conocimiento mutuo, esto les permitirá mantenerse abiertos a los cambios que van ocurriendo en la pareja que conforman, realizar los acomodados al ideal de pareja que cada uno/una posee y estar dispuestos a facilitar información sobre sí mismo/misma a su compañero/compañera

amoroso. Así evitan también las adivinaciones, los supuestos y sobreexigencias a la pareja.

Ejercicio: «De la Pareja ideal a Mi pareja»

Objetivo: identificar los elementos que dificultan el acercamiento entre la pareja deseada y la pareja real.

Cada uno/una escribirá en 4 tarjetas (o en una «Carta a mi pareja») las respuestas a las preguntas que aparecen en los incisos siguientes. Les proponemos que asuman su redacción con total cuidado, en el formato que les resulte más cómodo (tarjetas de respuestas, carta, informe, etc.); pero como si fuera la primera vez que le escribieran algo a su pareja.

¿Para ti qué características debe tener una relación de pareja?

¿Qué características tiene tu relación de pareja?

¿Qué te gusta o disgusta de tu relación de pareja?

¿Cómo te sientes, frecuentemente, en tu relación de pareja?

¿Qué es lo que más dificulta el acercamiento entre lo que deseas en una relación y lo que logras en tu vínculo actual?

¿Qué podrían hacer para que la pareja funcione como les gustaría?

En lugar de guiarse por estas interrogantes podría comentarle en su escrito gustos, intereses y proyectos personales que todavía su pareja desconoce, aquellas cosas que le gustan y disgustan de él o ella, etc.

Para que los miembros de la pareja puedan profundizar en el conocimiento de su compañero/compañera, es necesario que cada uno/una sea consciente de las

percepciones mutuas. Comparar la manera en que se ven a sí mismo/misma y cómo los ve su pareja les permitirá determinar las distancias que deben recorrer para lograr un mayor ajuste conyugal.

Ejercicio: «¿Cómo me veo, cómo me ves?»

Objetivo: determinar nivel de correspondencia entre las percepciones mutuas en los miembros de las parejas.

En una hoja de papel (o en aparato electrónico) cada cónyuge construirá o seleccionará una imagen que considere refleja características o rasgos psicológicos y sociales de sí mismo/misma y otra que exprese las de su pareja. Esta representación pueden dibujarla, o confeccionarla en forma de un *collage* con ilustraciones (que aparezcan en materiales impresos o digitales que tengan a mano). Luego se lo mostrarán mutuamente e intercambiarán solo la imagen que elaboraron del compañero/compañera para comparar la manera en que se ven a sí mismo/misma con la percepción que de uds. tiene su pareja. En caso de necesitar ayuda para aclarar o precisar elementos del concepto elaborado por su compañero/compañera pueden preguntarle qué característica trató de reflejar.

Los conflictos de pareja son contradicciones que surgen al interno de la relación, como resultado de la interacción de dos personas con intereses, necesidades y desarrollos diferentes, resultados de una historia de vida, personal, familiar y social muy particular. Las diferencias entre los miembros del vínculo amoroso pueden favorecer la ocurrencia de momentos oportunos para el cambio y el enriquecimiento personal y de la

relación si son bien aprovechados por ambos. Lo que dificulta en muchas ocasiones, el desarrollo de la pareja es la manera en que afronta sus desacuerdos, sus diferencias y conflictos. Por eso le proponemos la realización del siguiente ejercicio a ambos cónyuges.

Ejercicio: «Conflicto de pareja»

Reflexione primero y comparta después con su pareja qué entiende por conflicto de pareja y qué ha creído la mayor parte de su vida respecto a los mismos. Para que sea más efectivo el ejercicio le proponemos que trate de responder (en una frase) lo primero que viene a su mente cuando piensa en «conflicto de pareja».

Ejercicio: «Manejando los conflictos».

Objetivo: identificar las vías adecuadas para el afrontamiento de los conflictos de pareja y la negociación.

Seleccionen uno de los asuntos en los que como pareja no han logrado ponerse de acuerdo. Luego respondan las siguientes preguntas:

¿Qué factores pudieron influir en la aparición y desarrollo de ese conflicto de pareja?

¿Qué hizo cada uno/una ante el conflicto? Aquí es importante tratar solo de describir los comportamientos manifestados por ambos (lo que hicieron, dijeron en ese momento, etc) para luego interpretar si estuvieron: «enfocado/enfocada en la crítica», «enfocado/enfocada en la búsqueda de responsables», «enfocado/enfocada en la búsqueda de soluciones que favorecieran a ambos», «enfocado/enfocada en las emociones», etc.

¿Qué resultados obtuvieron en ese momento?

¿Qué podrían hacer para obtener mejores resultados a los alcanzados en aquel momento?

Para que se desarrolle el diálogo en la pareja es muy necesario que ambos miembros tengan la posibilidad de participar por igual en el intercambio que sostienen, que se expresen y escuchen mutuamente. Actuar y lograr el reconocimiento de ambos como sujetos de la comunicación y no como objetos.

Ejercicio: «Cosas y personas»

Objetivo: reflexionar acerca de la importancia y necesidad de la comunicación en el desarrollo de las relaciones de pareja y familiares.

Seleccionen un tema importante para uds como pareja y convérsenlo. Uno/una de uds. actúe como una cosa; es decir, no exprese nada mientras el otro/la otra se comunica. Luego de 2 o 3 minutos inviertan los papeles y reflexionen en torno a:

¿Cómo se sintieron cuando actuaron como cosas?

¿Cómo se sintieron cuando actuaron como personas?

¿Qué creen que sucede en una pareja cuando uno de los cónyuges trata al otro como una cosa?

¿Se han sentido alguna vez tratado como una cosa por su pareja? Esta respuesta si lo desean pueden escribársela a la pareja, entregársela para que la lea luego y analizarla entre ambos. Coméntale a tu compañero/compañera qué consideras puede hacer para evitar manifestar comportamientos que limitan o coartan tu expresión durante la comunicación.

Ejercicio: «Encuentro sin palabras»

Objetivo: propiciar la comunicación entre los miembros de la pareja haciendo uso del lenguaje extraverbal.

En este ejercicio intentará comunicarse con su pareja, pero utilizando solo su cuerpo y el del otro/la otra (lo que significa que podrán tocarse mutuamente durante ese intercambio). Les proponemos que escoja un mensaje que aborde algo que le interesa o que exprese determinado sentimiento que experimente en ese momento: enojo, alegría, tristeza, etc.

Probablemente con este ejercicio descubra cuánto necesita o basa su comunicación de pareja en la expresión verbal, porque aunque pueda transmitir su mensaje por aquella vía, ambas formas (verbal y extraverbal), se complementan y favorecen el logro de una comunicación más efectiva. Tal vez esto le haya permitido también reflexionar en la importancia de aprender a considerar e interpretar los mensajes extraverbales, etc. Los cuerpos comunican (las miradas, las posturas, gestos faciales, etc.) por lo que es muy recomendable permanecer atentos y abiertos a sus mensajes.

Recuerda que tu pareja te ofrece más información de la que se propone y quiere comunicar verbalmente, por lo que si permaneces atento/atenta puedes obtener informaciones reveladoras y auténticas de él/ella, es importante mantenerse abierto/abierto a toda la información que llega. Esta actitud favorece el bienestar personal y la satisfacción en la pareja, ya que nuestro compañero/nuestra compañera puede sentirse atendido/atendida, además la realización de estas acciones, en

este momento de su vida personal y de pareja, puede favorecer el desarrollo de necesarias habilidades comunicativas que podrá desplegar en la relación con sus hijos e hijas (si decide tenerlos) para reconocer e interpretar adecuadamente sus necesidades, que en los primeros meses de su vida le comunicará mediante el lenguaje extraverbal.

Ejercicio: «Solo con mirarte»

Objetivo: propiciar el conocimiento mutuo de la pareja y el interés por el lenguaje corporal del otro.

Cada uno de los cónyuges prestará especial atención a las expresiones corporales de su pareja (gestos faciales, posturas, distancia entre los cuerpos; velocidad, volumen y tono al hablar, etc.) en uno de los momentos de su comunicación con la intención de descifrar cómo se siente esta. Es importante que le devuelva qué emociones percibió en su pareja y cuáles fueron las señales del cuerpo en que basó su análisis.

El ejercicio puede ser enriquecido si tratan de monitorear y registrar las emociones que experimentan, con mayor frecuencia, ud. y su pareja durante varios días de una semana. Para eso requerirán: observar las manifestaciones comportamentales propias y de su pareja en los momentos en que comparten, tratarán de descifrar cómo se siente cada uno/una en ese instante, qué posturas, gestos del cuerpo delatan ese estado de ánimo o intenciones; promediarán los estados emocionales para determinar los que suelen acompañarle a cada uno/una mientras están juntos.

Sugerencias para ser mejores «detectives de las emociones»

Qué observar: rostro, mirada, ceño, proximidad física, manos, posturas del cuerpo.

Cómo observar: mientras el otro se comunica, durante todo el intercambio, manteniendo la calma (relajados/relajadas), objetivamente (centrados/centradas en lo que sucede en el momento del intercambio, no en conjeturas, hipótesis que van elaborando).

Preguntar para obtener y confirmar información.

El enriquecimiento y perfeccionamiento de la comunicación de pareja, demanda la consideración también de la información paralingüística.

Ejercicio: «Nuestra escucha»

Objetivo: reflexionar sobre la escucha en la pareja y las acciones que pueden favorecerla.

Conversa con tu pareja sobre:

Lo que más te molesta cuando estás en el rol de escucha.

Las dificultades que consideras tiene tu pareja para ser un buen/una buena escucha.

Sugerencias que ofreces a tu pareja para mejorar su escucha. Reflexiona sobre lo que podrías hacer para superar tus propias dificultades para desarrollar una escucha atenta con tu pareja.

Acciones para la buena escucha.

No hables mientras tu pareja te esté comunicando algo.

Espera a que tu compañero/compañera termine de hablar, de comunicar todo su mensaje.

Muéstrale que deseas oírlo/oírla (demuéstrale con gestos, expresiones faciales tu interés por escuchar, por conocer el contenido de su mensaje).

Céntrate en escuchar, no en replicar, ni en rebatir lo que te dice, así como proponte comprenderlo, ponerte en su lugar. Evitar tratar de convencerle.

Crea condiciones para atender todo lo que te dice y así prevenir barreras físicas (distancias, ruidos, interferencias, falta de intimidad, etc.).

Intenta estimular un estado emocional positivo en tu pareja para que se disponga favorablemente a la comunicación, para que se muestre auténticamente (tal y como es), para que revele información muy importante de sí mismo/misma.

Para observar, escuchar, ser buenos receptores/buenas receptoras y emisores/emisoras en la comunicación con la pareja se necesita estar calmados/calmadas. Las emociones propias y del otro pueden interferir en la comunicación, dificultar el proceso de decodificación y codificación de mensajes, por eso es indispensable desarrollar habilidades también para la regulación emocional. Saber manejar las emociones propias y de la pareja en el proceso comunicativo puede favorecerlo e incrementar la satisfacción conyugal.

Ejercicio: «Relajación» (tomado de Respiración progresiva).

Objetivo: propiciar la relajación de ambos integrantes del vínculo amoroso utilizando una guía para su realización.

Cada miembro deberá adoptar una posición lo más cómoda posible (en la posición de sentados, apoyarán la espalda en el respaldo del asiento y las manos apoyadas en los muslos) cerrarán los ojos, inspirarán aire por la nariz muy lentamente y expulsarán por la boca con este mismo ritmo (repetirán 5 o 6 veces). Aflojarán todos los músculos del cuerpo. Prestarán atención a la mano derecha (apretarán el puño hasta notar cómo los músculos se ponen tensos, aflojarán el puño, relajarán la mano, seguramente la percibirán más agradable cuando está relajada). Permanecerán unos minutos con los ojos cerrados y atendiendo la mano derecha relajada. Hacer la misma operación con la mano izquierda, luego unos ejercicios de respiración. Pasar luego a brazos, piernas y por último la cara.

Este ejercicio deberán hacerlo una vez cada día. Es muy recomendable para la mujer embarazada ya que constituye una vía de preparación para el parto y para propiciar el crecimiento adecuado de su bebé intrauterino.

Le proponemos reflexionar sobre:

¿Cómo reconocen que están tensos/tensas o se están poniendo de este modo? (reconocimiento de las señales corporales propias que denotan nerviosismo, excitabilidad, irritabilidad, etc.)

Si han realizado en algún momento ejercicios de relajación.

Qué recursos utilizan para relajarse (por ejemplo: salir a la calle, conversar, encerrarse en el cuarto, escuchar música, etc.) y si estos le funcionan.

Ejercicio: «Pensamientos negativos atraen emociones negativas»

Objetivo: Identificar las ideas que «atraen» emociones y comportamientos negativos en la comunicación de pareja.

Algunos de los pensamientos que más «atraen» a las emociones negativas e interfieren en el proceso de comprensión de la pareja durante el acto comunicativo, son:

- Sobregeneralización: constituye una conclusión generalizada sobre la base de un incidente o un solo elemento de evidencia que ha sido sobredimensionado por la persona. Ejemplo: «Tú nunca me has comprendido», «tú siempre haces lo mismo».

- Filtraje: es una especie de «visión de túnel» que se desarrolla en la persona, en la que termina por ver solo un elemento de la situación y excluye otras informaciones significativas que se manifiestan en la misma. Todo el comportamiento o el evento queda valorado por el detalle que toma como el más importante.

- Falacias de control: esta distorsión del sentido de poder y control en una persona se expresa por lo general de dos formas. Una de ellas es verse a sí misma/mismo impotente, sin posibilidad de control alguno (o externamente controlado/controlada), la otra es percibirse omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor. Ejemplo: «hemos logrado esto gracias a mí».

- Falacia de justicia: todas las distorsiones del pensamiento mencionadas dificultan la comunicación de pareja, pero esta es una de las que más daños puede ocasionar en tanto consiste en la aplicación de las normas

legales y contractuales a los caprichos personales. Ejemplo: «Si me quisieras como dices, harías lo que te pido».

- Etiquetas globales: consiste en generalizar una o dos cualidades en un juicio global, esto conlleva a que se desarrolle una visión del mundo estereotipada y unidimensional. Ejemplo: «Todos los hombres son mujeriegos e infieles»; «las madres quieren más a los hijos que los padres».

- Culpabilidad: esto conlleva a que se haga a otra persona responsable de elecciones y decisiones tomadas por uno mismo/una misma. Ejemplo: «Si no soy feliz es por tu culpa», «No dejé a tu papá, antes porque me lo pediste».

- Los Deberías: se les considera pensamientos esclavizantes y torturadores en tanto obligan a la persona a comportarse de acuerdo a unas «reglas inflexibles» que toman como referente para regular también el comportamiento de los demás, constituyen sobrexigencias. Ejemplo: «Yo ya debería haber logrado más cosas»; «él/ella debería ser más cariñoso conmigo».

- Tener la razón: la persona asume como propósito comunicativo o en sus relaciones la misión de mostrar o probar continuamente que sus puntos de vista, sus acciones, necesidades, intereses, etc. son las correctas o justas, con lo cual termina poniéndose a la defensiva cuando las demás personas intentan expresar con igual fuerza sus criterios. Ejemplo: «Si alguien tiene la razón en todo esto soy yo».

Luego de repasar cada uno de estos pensamientos deformados y de intentar identificar si manifiestan

ud. o su pareja algunos de estos en su comunicación, les sugerimos tomen (para la realización del siguiente ejercicio) una de las situaciones comunicativas en las que recientemente hayan tenido dificultades para ponerse de acuerdo.

a. ¿Qué creen se puede hacer cuando aparecen estos pensamientos? (Esta reflexión la harán individual y comentarán luego con la pareja, se sugiere que comenten, en el caso que puedan, acciones que han realizado y que les ha dado buenos resultados en la pareja).

Ejercicio: «Deteniendo pensamientos distorsionados»

Objetivo: reflexionar sobre diferentes formas de limitar el impacto de los pensamientos deformados.

Retomando la situación antes enunciada, se sugieren acciones que contribuyan a eliminar la carga negativa del pensamiento y se posibilita la manifestación de un pensamiento racional, objetivo. Por ejemplo:

Flexibilizar el pensamiento: abrirse a otras alternativas, a nuevas informaciones, pensar sobre el mismo hecho de manera diferente a la que consideró inicialmente.

Cuestionar ese pensamiento, buscar evidencias en la realidad para afirmar o refutar esa idea.

Eliminar los debería y las generalizaciones, enfocándose en el comportamiento y la situación presente. Por ejemplo sustituir los: «*tú nunca me comprendes*» o «*tú siempre te enojas*», «*deberías trabajar en otra cosa*» por «*muchas veces en nuestra relación me he sentido incomprendida/incomprendido*», «*creo que te enojas con facilidad*», «*me gustaría que trabajaras*

en... o «creo que podría ser beneficioso para ambos que pensaras en lo que te he comentado».

Atender la emoción, ya que puede evidenciar que están pensando en negativo. Reflexionar sobre cómo te sientes con tu pareja en determinado momento, en lo que has estado pensando, minutos o segundos antes de vivenciar esa emoción sobre: tu pareja, tu propia persona, o la situación que afrontan ya que esto puede estar generando o acentuando el malestar.

Desarrollar el autoconocimiento: identificar las cosas que suelen predisponerte negativamente o ante las cuales eres más intolerante y pensar en las posibles causas de esa intolerancia.

Ejercicio: «Para construir mensajes en positivo»

Objetivo: reflexionar sobre diversas maneras de mostrar en positivo el desacuerdo con la pareja.

Seleccionar una situación en la que mantienen desacuerdo (para algunas parejas es **decidir cómo o en qué gastar el dinero, para otras las actividades de ocio o la educación de los hijos/las hijas, etc...** Cada integrante de la pareja pensará en la situación que aún le cuesta conversar con la pareja (en qué no han logrado conciliar sus diferencias) y considerará las acciones que les describimos a continuación del párrafo, para construir el mensaje. En un primer intento solo uno será quien elabore el mensaje y el otro observará y escuchará atentamente cuando aquel lo comunique. En otro momento (si en ese no es posible) intercambiarán roles (el que estuvo a la escucha es quien comunica su mensaje) y pensarán en cómo se desempeñaron. Le recomendamos si alguno/alguna o

ambos tienen dificultades para conceder el turno para que hable la pareja que emplee un reloj, determine la cantidad de tiempo que estará al habla y se esfuerce en ajustarse a él.

¿En qué están en desacuerdo?

¿Cuáles son los intereses de cada uno/una y cómo han manifestado su intención de lograrlos?

¿Qué elementos comunicativos están impidiendo o dificultando el entendimiento de la pareja? (identificar acciones comunicativas que limitan la adecuada expresión de sus miembros, en especial la manera en que construyen y emiten sus mensajes).

¿Qué acciones pueden contribuir a construir el mensaje de desacuerdo en positivo?

Acciones recomendadas

- Reflexionar antes de hablar. Concederse cada uno/una el tiempo necesario para crear o confeccionar su texto.

- Discriminar el propósito (o los propósitos) comunicativo(s) esencial(es). ¿Cuál es el objetivo de tu mensaje, qué te has propuesto en esa comunicación?

- Seleccionar vocablos variados y adecuados, de manera que los mensajes contengan la misma información, pero contruidos de diferentes maneras y desde varios ángulos, y puedas vincularlos a la experiencia de tu pareja.

- Ordenar los vocablos y frases coherentemente.

- Confeccionar mensajes asequibles al nivel de comprensión de tu pareja y lleguen a ser objetivos, es decir, alejados de las suposiciones.

- Manejar adecuadamente el tiempo que permaneces hablando (administrar bien el tiempo de silencio, las pausas).

- Preguntar a tu pareja para asegurarte que ha comprendido tu mensaje, tu intención.

- Considerar la información proveniente del canal visual (las expresiones corporales que ves en el comportamiento de tu pareja) en el momento en que le transmites tu mensaje para que te sirva de retroalimentación, para valorar la efectividad de tu mensaje.

- Utilizar un volumen ni muy bajo ni muy alto.

- Adoptar ritmos ni muy rápidos ni muy lentos.

- Expresar fluidamente el mensaje verbal: sin interrupciones o repeticiones innecesarias.

- Comenzar el mensaje usando el «yo», seguido de: pienso, creo, deseo, opino, me gustaría... Privilegiando lo que sientes, para evitar acusaciones, por tanto la necesidad de tu pareja de defenderse, *«yo me siento muy triste cuando tú dices»*... *«a mí me gustaría que compartieras más tiempo conmigo»*...

Planificación del embarazo

Muchas parejas en la actualidad y en nuestro país pueden planificar como parte del ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos el momento en que tendrán descendencia, la cantidad de hijos/hijas y el tiempo de espaciamiento entre unos y otras. Sin embargo, algunas presentan dificultades para hacerlo de manera responsable y satisfactoria.

Las parejas que deciden no interrumpir un embarazo que ha sido fruto del descuido pueden vivenciarlo, al menos en los primeros meses, como una situación molesta y una carga ya que entra en contradicción o frustra de inmediato los proyectos de vida que pueden haber elaborado hasta ese momento.

La no planificación del embarazo pudiera provocarles la manifestación de rechazo abierto, intenso, consciente o inconsciente hacia la gestación o hacia el bebé, y tal vez hasta ciertas fantasías o acciones abortivas, aunque no pocas mujeres y sus parejas revalorizan la situación, la aceptan y llegan a disfrutarla. Pero, las consecuencias antes mencionadas demandan que las personas, las parejas se preparen más para programar su concepción porque favorece que desde el momento de su confirmación se encuentre más acompañado del deseo, despierte menos inseguridades en la pareja y en sus miembros e incremente sus posibilidades de disfrute.

Es importante que las parejas que mantienen dudas, preocupaciones acerca de la decisión de proseguir o no con un embarazo que no planificaron o no desean aún después de realizar conversaciones que expresen sus emociones, intereses e intenciones y les permitan analizar la problemática en conjunto, consulten a profesionales de la salud que puedan ofrecerles informaciones sobre los eventos y situaciones que podrían vivir en el proceso de maternidad y paternidad, que les ayuden a identificar las condiciones, posibilidades y limitaciones personales, familiares, etc. con que cuentan para afrontar los retos que plantea a su desarrollo personal y de pareja. Es importante que la decisión que

tomen respuesta a las necesidades de ambos miembros de la pareja. Si este acuerdo no se logra, aunque la responsabilidad ante el embarazo es compartida, la voluntad de la mujer debe prevalecer, porque se trata de su cuerpo y su decisión es prioridad.

La etapa de gestación

El embarazo es una situación que tiende a generar en las personas que lo viven cambios biológicos, psicológicos y sociales que impactan significativamente su identidad personal y su identidad de pareja, en tanto tienen que desarrollar otras formas de ser y estar en el mundo, nuevas maneras de organizarse y hacer funcionar su vida conyugal en su cotidianidad.

El embarazo concede parte del tiempo que requieren la futura madre y el futuro padre, en su proceso reproductivo, para adaptarse a la nueva condición de mujer-madre; hombre-padre y de pareja con hijos/hijas. Desde esta etapa se pueden iniciar acciones que favorezcan la preparación biológica, psicológica y social para el afrontamiento adecuado a la parentalidad, para el establecimiento de una relación parental-filiar positiva, la transmisión de vivencias y anhelos que poseen respecto a su bebé y el ensayo de comportamientos de cuidador/cuidadora, nutridor/nutridora y dador/dadora como padres y madres.

La gestación posibilita, que la criatura alcance el desarrollo neurofisiológico que necesita para apropiarse, luego de su nacimiento, de la herencia histórico cultural que le transmite la sociedad en que vive. Además, puede propiciar a la pareja el descubrimiento de nuevas

cualidades y facetas del compañero/la compañera que influyen en la revalorización de su vínculo.

Para hombres y mujeres, evidentemente y por razones que escapan a sus intenciones, el proceso de gestación no transcurre de igual manera. Con esta situación la mujer vive una experiencia de enajenación de su cuerpo que le hace percibir de una forma diferente el mundo y de sentirse a sí misma dentro de este. Durante esta etapa la mujer posee un cuerpo de hecho, pero no de derecho, tiene un cuerpo que aunque le ha sido naturalmente dado, no puede decidir sobre él con total libertad, no puede utilizarlo a su antojo porque se ha convertido en el hábitat y el alimento del hijo/la hija que espera.

Para la mujer embarazada el mundo y el propio cuerpo lo vive como beneficio de otro/otra, en tanto se suceden transformaciones no para provecho del propio cuerpo, sino para que otro sobreviva y para quien dedica y destina las mejores reservas y fuerzas vitales de su organismo. Su cuerpo sufre el dolor físico y se agudizan los propios sentidos, como consecuencia de su estado. Las sensaciones que experimenta las transfiere a su bebé, hecho que se mantiene más allá de la gestación y el nacimiento.

Los cambios físicos y psíquicos que ocurren en la gestante resultan necesarios para que se produzca la adaptación temporal del organismo de la madre ante el nuevo ser, que aun cuando constituye una parte de sí misma, es desde el inicio un individuo diferente de ella.

La gestante deberá aprender, como parte de su preparación, no solo a asimilar esas transformaciones sino también a reconocer los síntomas propios de su

estado de aquellos que representan una señal de alarma por la posible ocurrencia de un evento que haga peligrar la existencia propia o de su bebé.

En esta etapa deberá poner en juego todo el desarrollo que ha alcanzado su mundo interior-emocional. En vista de que permanece, por su nueva condición, privada de los sentidos más empleados y valorados por la cultura: el habla y la visión, mientras se va constituyendo en el espacio vital de su hija/hijo, tales transformaciones solo puede percibir las a través de los sentimientos, emociones, fantasías, que en alguna medida tendrá que traducirlas a un lenguaje que le permita comunicárselo a las personas que quiera hacer partícipes.

Durante mucho tiempo se consideró que estas transformaciones corporales, conductuales y emocionales solo eran vivenciadas por la mujer embarazada. Sin embargo, en la actualidad se reconoce que desde que al hombre se le confirma el embarazo, es decir la presencia de un ser que es el resultado de su propia actuación y deseo, puede comenzar a experimentar síntomas y nuevas vivencias en sí mismo y en las relaciones que mantiene con personas significativas para él. Las manifestaciones de los cambios son graduales, tienden a aumentar con el tiempo y con la certeza de la inminente llegada del hijo/la hija.

Algunos de los síntomas más comunes que experimentan los hombres durante el embarazo de su pareja son: dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de dientes, molestias a nivel gastrointestinal como náuseas y vómito, úlcera gastroduodenal, pérdida de apetito o, por el contrario, aumento de peso, etc.

El embarazo pone al hombre, al igual que a la mujer, ante conflictos derivados de la identidad personal, aún en proceso de desarrollo, demanda transformaciones a nivel personal, nuevas vías de relacionarse con las demás personas y de contactar con su mundo interno.

Los sentimientos del hombre durante el embarazo varían, pudiéndose definir que en los **primeros tres meses** el hombre siente orgullo porque va a ser padre, siente temores, conflictos entre la imagen de esposa como mujer y embarazada-madre, preocupaciones por su futuro rol de padre. En el **segundo trimestre** se siente más tranquilo y seguro ya que tiene la oportunidad de involucrarse más en el embarazo, tocar el vientre de su esposa, hablar con su bebé y en los **últimos meses** preocupación por el parto y la salud del bebé y su pareja.

Diversos estudios realizados sobre las relaciones sexuales de la pareja en el embarazo, identifican regularidades en cada uno de los trimestres de gestación. Sin embargo, independientemente de la manifestación de esas características compartidas por grupos considerable de parejas, la vida sexual y afectiva varía mucho de una a otra. La manera en que cada día amorosa vive los cambios hormonales y emocionales propios del embarazo se encuentra mediatizada por la combinación de muchos factores, entre ellos el estado mental de ambos integrantes, el clima afectivo y comunicativo que hayan logrado como pareja.

En caso de tener dudas o preocupaciones sobre las relaciones sexuales de la pareja en este período, sus miembros pueden buscar información científica que les guíe sobre las maneras más enriquecedoras y saluda-

bles de realizarlas. Por múltiples vías pueden obtener orientaciones, una de estas es el personal médico que atiende el embarazo.

La importancia de los encuentros sexuales, eróticos en el funcionamiento y la satisfacción de las parejas demandan que sus miembros atiendan sus necesidades e intereses sexuales, mantengan estos momentos de intercambio y comunicación emocional, corporal, espiritual siempre y cuando no existan riesgos de aborto o parto pretérmino y tomen medidas para prevenir infecciones.

La relación de pareja no debe descuidarse por ningún motivo. El embarazo, la llegada del hijo/la hija implica un motivo más para la unión que para el desamor, claro está, si es un proyecto compartido por ambos integrantes de la relación amorosa. Si durante este trayecto la complicidad, la ternura, los planes se perdiesen o desatendiesen, por la estabilidad y felicidad de la relación de pareja, el desarrollo armónico del sistema familiar y el crecimiento saludable de sus hijos/hijas deben ocuparse hombre y mujer de recobrarlos y animar la creación de otros nuevos.

Las demandas que el embarazo y la asunción de nuevos roles (maternos y paternos) plantean a la pareja precisa de límites interiores y exteriores claros en la pareja sobre todo antes de que nazca el hijo/la hija. Los integrantes del vínculo amoroso deben precisar antes del nacimiento del bebé, las relaciones con sus familias de origen, trabajar en el desprendimiento e independencia de estas, comunicar sus expectativas y necesidades respecto al rol que desempeña cada uno/una dentro de la pareja y la familia que forman, así

como entender y aceptar la situación de tercero del hijo/la hija en la relación amorosa que han construido.

Por otra parte, la futura madre y el futuro padre precisan apoyo y contención de figuras relevantes para ellos (padres, amigos y otros familiares, etc.), compartir con personas que puedan ofrecer sus experiencias como cuidador/cuidadora y les ayuden a despejar o alejar sus dudas, temores, preocupaciones; así como que confirmen, legitimen sus esperanzas y anhelos.

Es necesario que la embarazada y su pareja ejerzan de manera responsable sus tareas de cuidado del bebé intrauterino en forma equitativa y con la carga de afectos que la misma necesita para lograr la relación deseada con su hijo/hija, un embarazo con mínimos riesgos, la preparación adecuada para la atención prenatal y el parto fisiológico.

Comunicación de la pareja durante el embarazo

En el vínculo amoroso siempre es importante lograr una adecuada comunicación, pero cuando llegan los hijos/las hijas y ante cualquiera de las otras crisis, propias de su desarrollo, su valor aumenta. En esos momentos constituye una herramienta esencial para la conciliación justa a nivel personal y de pareja de roles y tareas, y por tanto, para la adaptación efectiva a los nuevos cambios.

Cuando la pareja transita a la parentalidad, sus miembros suelen estar sometidos a fuertes presiones, las actividades de cuidado prenatales y postnatales les exige mayor tiempo y esfuerzos, por lo que corren el riesgo de descuidar su espacio de pareja, su tiempo

de estar juntos de forma armónica y compenetrada; factores que a su vez pueden incidir a largo plazo en el debilitamiento, fraccionamiento e incluso la disfuncionalidad de la relación, pues limitan la satisfacción de necesidades individuales y de pareja.

Es vital para el buen funcionamiento de la pareja durante el embarazo, que sus miembros realicen de manera propositiva y reflexiva sus intercambios, dialoguen para adoptar estrategias de afrontamiento a sus dificultades e insatisfacciones de pareja a fin de evitar el «contagio del malestar», situación en la que los estados de ánimo negativos de uno/una de los/las cónyuges pasan a su pareja.

Cuando la pareja comienza el desarrollo de sus nuevos roles (parentales), tienen sus miembros que buscar la manera de pasar tiempos juntos y mantenerse disponibles a la atención del cónyuge, ya que esto favorece que se mantengan abiertas las líneas de comunicación y mantengan su lazo emocional. Esta tarea demanda creatividad y esfuerzo por parte de ambos para hacer posible el encuentro bajo estas nuevas condiciones; la búsqueda de ratos de privacidad para el intercambio afectivo, erótico, de sus experiencias personales y para la reelaboración de sus proyectos personales y compartidos, esto último implica acordar un nuevo contrato que incluya a los hijos/las hijas y su educación.

Durante el embarazo y nacimiento de los hijos/las hijas los cónyuges necesitan conversar abierta y sistemáticamente sobre sus vivencias, hacerlo además de ayudarles a aliviar sus tensiones y superar sus conflictos, les permite ponerse en el lugar del otro/la

otra (empatizar), comprender sus emociones, buscar alternativas para la reorganización familiar en la nueva cotidianidad y gestionarse entre ellos las emociones positivas (esperanza, deseo, entusiasmo) que favorecen el afrontamiento a las nuevas exigencias de adaptación individual y conyugal.

La comunicación en la pareja es esencial para que sus miembros realicen juntos los ajustes sistemáticos necesarios al proyecto hijo/hija (que van conformando a lo largo de su ciclo vital de pareja y familiar) para que conozcan y concilien sus expectativas respecto al comportamiento, cualidades y valores de su bebé, los objetivos y métodos de crianza que se proponen en el ejercicio de su paternidad/maternidad y para negociar equitativamente la manera en que cada uno/una asumirá las actividades de cuidado infantil, las cuales abarcan múltiples acciones, como: dar alimentos, asear y vestir a los niños/las niñas, suministrarles medicinas, jugar, estimular su desarrollo, establecer límites, ayudarles a resolver problemas, supervisarles en situaciones sociales, darles consuelo, etc. Lograr ponerse de acuerdo respecto a cuestiones básicas de las tareas parentales para el cuidado infantil ayuda a prevenir problemas y malestares en las relaciones con los hijos/las hijas y con la pareja, además favorece el clima socioafectivo del grupo familiar y la conformación de la «alianza parental», muy necesaria para que la díada amorosa pueda actuar como equipo ante los hijos/las hijas.

Muchas parejas, en este momento de su vida, se encuentran muy dispuestas a mantener en equilibrio su vínculo, por lo que tienden a evitar la aparición de con-

flictos, desavenencias y discusiones con la intención de no perjudicar al bebé y cuidar a la mujer embarazada, que es percibida susceptible y más indefensa. Como resultado de esta actitud ante la comunicación los miembros de la pareja interpretan este momento como un cambio positivo en la manera de relacionarse en tanto logran mayor intercambio de sus afectos, disfrute de la compañía del compañero/la compañera; sin embargo, esto no necesariamente y en todos los casos es porque haya ocurrido un desarrollo en la comunicación de la pareja o porque hayan resuelto las dificultades que tenían desde antes del embarazo, pues pasado este período algunas vuelven a experimentar con fuerza insatisfacciones de pareja.

El interés por armonizar la relación de pareja (y la familia que amplían), la ilusión por el/la bebé deseado/deseada que esperan conduce a algunas parejas a aplazar y postergar el afrontamiento de sus conflictos a otros momentos, en los que, como los primeros meses de vida del bebé, tienden a estar especialmente vulnerables por la exigencias de las nuevas tareas. De esta manera los asuntos que quedan pendientes de tratamiento, en la pareja, pueden agudizar sus crisis de desarrollo.

Si el embarazo es oportuno y deseado por la pareja, pueden sus miembros aprovechar este momento para mejorar o enriquecer su comunicación, para apropiarse de las ayudas y orientaciones sociales (familiares, profesionales) que les permitirán alcanzar niveles más altos de desarrollo y bienestar personal, conyugal y parental.

Atención de las necesidades del bebé durante la gestación

- Establecer una relación cercana e íntima con el bebé durante la gestación

Desde el inicio del embarazo es indispensable que, tanto la madre como el padre propicien por todos los medios posible y durante la mayor parte del tiempo, los encuentros y contactos con el/la bebé que esperan para que se establezcan temprana y oportunamente los puentes por donde han de conducirse y expresarse la ternura, el amor, los cuidados; sentimientos y acciones que propician la construcción de un vínculo incipiente y con la calidad requerida entre las figuras parentales y el hijo/la hija. Esta conducta de involucramiento y compromiso temprano en la vida del hijo o la hija beneficia tanto su crecimiento, como el de su madre/padre y el vínculo amoroso existente entre ellos.

Es tarea de ambos progenitores satisfacer oportunamente las necesidades de sus hijos/hijas. El bebé mientras permanece en el útero manifiesta estas demandas, con las tan nombradas y esperadas «pataditas». Mientras la madre y el padre acarician el vientre en que habita su hijo/hija, le hablan y le cantan, le transmiten las formas en que ellos lo piensan y conciben su relación con él/ella. Le comunican su percepción de la realidad, sus vivencias, expectativas y anhelos.

Durante la gestación, la comunicación que se va estableciendo entre madre e hijo/hija tiene una difícil traducción. La relación que se va constituyendo como un espacio eminentemente íntimo se presenta como obstáculo para estructurar en pensamientos y conceptos los

sentimientos y emociones surgidas durante la misma. No obstante esto no impide que, de algún modo, esta mujer exprese a las personas que entran en relación significativa con ella y con su bebé esas vivencias.

La mamá cumple desde los primeros momentos de la relación materno-filiar el papel de intérprete e interlocutora principal de su hijo/hija; este rol lo realiza durante la gestación y se extiende hasta los primeros años de vida de su pequeña/pequeño. Ella intenta traducir, por lo general, a un lenguaje explícito lo que su hija/hijo desea, percibe y reclama desde su lugar y con los recursos que posee. Le ofrece de manera generosa su cuerpo para que su bebé intrauterino cuente con un lugar seguro para crecer, una relación para percibir el mundo y para establecer el contacto con el espacio exterior.

La madre es la representante-portavoz del contexto social y de la existencia de su bebé. Media la relación entre este y la sociedad, comunica a ambos las demandas, recursos e informaciones del otro; los mantiene en contacto y garantiza una adecuada interpretación de los mensajes intercambiados.

A medida que el proceso de gestación avanza es importante que la madre vaya deseando y expresando interés por pasar a una nueva forma de relación con su bebé. En ocasiones este nivel de preparación y sensibilización alcanzado por ella en su desempeño materno, puede manifestarse en sueños y fantasías que revelan una relación más exterior con su hijo/hija.

Aunque que por razones biológicas la madre, en las primeras etapas de vida de su bebé ocupa un lugar primordial, el padre es una figura necesaria y muy

importante para el desarrollo de su hijo/hija y podrá ser reconocido con precisión y claridad en la medida en que más pronto (y con la mayor calidad posible) entre en contacto con su hija/hijo y participe de la relación que mantienen madre-bebé.

La participación del hombre durante el embarazo no ha de limitarse a facilitar el encuentro de la madre con su hijo/hija o a favorecer estados emocionales positivos en su compañera embarazada (calma, distensión y recuperación de las energías consumidas por el feto). El hombre, al igual que su compañera, puede ofrecer atenciones y cuidados a su hijo/hija desde este momento, pero como ella tendrá que disponerse a aprender a identificar las necesidades de su pequeño/pequeña y a desarrollar su capacidad para satisfacerlas con la mayor calidad.

La mujer-madre desempeña un papel de intermediaria entre su compañero y el bebé, posibilita y matiza el encuentro entre ambos y al igual que el hombre, con su actitud permite o no que el contacto con la pareja no se pierda sino que se refuerce o que alcance nuevas proporciones. Cuando la mujer da acceso, estimula la entrada del hombre-padre en la relación que establece con su hijo/hija y lo mantiene al tanto de lo que sucede entre ella y el bebé, impide la formación de un vínculo materno-filiar exclusivista y excluyente y promueve el desarrollo de la identidad de su pareja como padre. Para eso deberá ser consciente, aceptar y respetar los derechos de su compañero de continuar participando en el proceso de la parentalidad (que se inició también con sus acciones) y de disfrutar de una relación cercana e íntima con su hijo/hija. Además

deberá reconocer la necesidad de su bebé de contar también con las atenciones y cuidados de su padre y la importancia de mantener el desarrollo de un proyecto de maternidad/paternidad en pareja.

A la vez que es tarea de la mujer permitir y estimular el encuentro del padre con ese/esa que también es hijo/hija suya, es función del hombre, como padre, incorporarse (con interés, cuidado, acciones, constancia y presencia afectiva) a la vida de su hijo/hija, potenciar la discriminación madre-bebé (hacer posible la salida de esa relación simbiótica, tan estrecha que suele darse en la relación materno-filiar) y mostrarse como un otro igualmente necesario para su desarrollo como persona.

La motivación del hombre y la mujer por desempeñar una paternidad/maternidad cercana, solidaria, compartida y el deseo de ambos de permanecer juntos como pareja amorosa, de continuar compartiendo espacios no permiten la exclusión de alguno de los vínculos familiares (vínculo paterno-infantil, materno-infantil o el de la pareja). Es el interés de la mujer por su compañero y viceversa lo que les permite concebir su relación independiente y a la vez relacionada con la que establecen con su bebé, es lo que rompe con la fascinación que su criatura despierta en cada uno/una.

Cuanto más consciente son ambos miembros de la pareja del papel que desempeña cada uno en la relación parental-filial más posibilidades tendrán de participar en esta y disfrutarla. Al atraerse y animarse mutuamente a intervenir, desde los inicios, en la vida del pequeño/la pequeña, garantizan el desarrollo psíquico esperado,

la relación madre-hijo/hija, padre-hijo/hija deseada y el fortalecimiento de su relación de pareja.

Durante la vida intrauterina del bebé, la madre y el padre juegan un importante rol en la satisfacción de las necesidades de ese momento de su existencia. Ambos poseen o pueden llegar a desarrollar actitudes, valores, habilidades y capacidades para mediar las relaciones entre el bebé y su realidad, comunicarle las condiciones y características del mundo exterior que le espera, interpretar las señales que emite y tratar de traducirlas al resto de las personas cercanas e interesadas en su desarrollo y bienestar, así como facilitar la relación entre él/ella y el progenitor/la progenitora y estimular su desarrollo saludable.

Conocer características del desarrollo humano en el período gestacional y las posibilidades del bebé intrauterino para la realización de la estimulación prenatal.

Es importante que la madre y el padre en su preparación para el ejercicio parental, durante el embarazo, adquieran conocimientos acerca de las características del bebé intrauterino, ya que esto les permitirá tener ideas más claras y ajustadas sobre las posibilidades que va logrando este/esta en cada uno de los períodos de esta etapa de su desarrollo humano y favorecer su sensibilidad, disponibilidad y actuación materna/paterna para estimular esas potencialidades.

Desde mediados del segundo trimestre de gestación, el/la bebé que esperan es capaz de manifestar fuertes reacciones ante los estímulos que actúan sobre

él/ella, procedentes del cuerpo de la madre y los que le llegan del entorno exterior a este; puede percibir gran cantidad de sonidos, ver, degustar, etc. Esta apertura de sus sentidos revela la necesidad de que la madre (con la ayuda también de personas cercanas a ella) evite la exposición a sonidos estridentes que puede provocar en el feto incomodidad o estrés y le procure músicas agradables y masajes sobre el vientre para provocarle estados positivos.

Parte de los estímulos que llega a percibir el feto, son los pensamientos y sentimientos de su madre por eso resulta necesario que ella desarrolle estrategias y recursos que le faciliten una adecuada regulación emocional y que su pareja participe activamente en la gestión de las emociones más favorecedoras del crecimiento y bienestar del bebé intrauterino. Las ideas, creencias y emociones de la madre embarazada que más pueden afectar a su feto son aquellas relacionadas con situaciones muy significativas para ella, fundamentalmente las que desarrolla en torno a su bebé. Este conocimiento ofrece pistas sobre el trabajo que pueden realizar los progenitores para proponerse una adecuada relación con su bebé, como pueden ser ejercitar la visualización y relajación: pensar e imaginar de manera positiva (esperanzadora) a su bebé y su desarrollo, tratar de lograr la calma y una adecuada respiración, etc.

El bebé intrauterino puede comunicar con sus reacciones no solo su sensibilidad a los estímulos del medio en que vive sino también sus características individuales, y temperamento. Sus movimientos corporales constituyen su sistema de señales, el medio

por excelencia para su comunicación. A este lenguaje kinésico (de los movimientos) han de prestar especial atención los padres y las madres para poder responder a sus demandas.

La música constituye un medio que favorece la comunicación entre padres/madres e hijo/hija durante la gestación, ya que posibilita crear una huella afectiva que puede rastrearse o activarse al nacer si le ofrecen al bebé los mismos estímulos sonoros que le ofrecieron mientras estaba en el útero. Esta posibilidad de formar reflejos condicionados antes del nacimiento a partir de la estimulación incrementa sus posibilidades de crecimiento y adaptación al medio exterior, de responder a la relación y comunicación con su padre/madre.

Todas las acciones, actividades que realizan madre y padre durante el embarazo con la intención de lograr la comunicación con su bebé, de incrementar sus posibilidades de desarrollo y aprendizaje (lo que conocemos como estimulación prenatal) cuando se encuentran bien orientadas (se sostienen en el conocimiento de las características del bebé intrauterino) resultan efectivas; propician la diferenciación y organización celular, la conectividad neuronal, el desarrollo de diferentes áreas cerebrales: visual, motora, auditiva, lingüística. Resultados que pueden constatar ambos progenitores en comportamientos de su bebé, luego del nacimiento: duermen mejor, se manifiestan seguros/seguras, sociables, curiosos/curiosas, coordinados en sus movimientos, se calman con facilidad al oír voces y músicas que escucharon durante la vida intrauterina, etc.

Existen múltiples programas de estimulación prenatal que ofrecen interesantes explicaciones y orienta-

ciones sobre las diversas acciones que pueden realizar padres y madres para generar importantes capacidades sensoriales y motoras en su bebé. Podrían revisarlos y seleccionar aquellas propuestas que mejor se ajusten a sus características, condiciones personales-familiares y a sus propósitos educativos.

Preparación psicofísica para el parto y la lactancia

Muchas son las preocupaciones de la embarazada y su pareja en torno al parto, entre las más significativas: que la mamá llegue tarde a la unidad de salud donde debe parir, que pase tiempo hospitalizada, que haya que realizar cesárea, que su pareja no pueda acompañar y compartir con ella este momento y que su bebé presente problemas de salud. Realizar acciones físicas y mentales para superar estos temores y afrontar el trabajo de parto y la lactancia son otros modos de prepararse para satisfacer necesidades de su hijo/hija en los finales de la gestación.

El nacimiento es un momento importante en la vida y desarrollo del bebé y de su padre/madre. Llegar a este momento bien preparado/preparada, requiere conocer el momento preciso para trasladarse a la unidad asistencial de salud encargada de los partos y saber las maneras más beneficiosas de comportarse durante el período de dilatación del cuello del útero y el período expulsivo.

Por ser la cesárea un procedimiento quirúrgico, el personal médico valora y decide su realización solo con mujeres que lo requieran, en algunos casos puede planificarlo desde su embarazo y en otros lo decide

en el parto por complicaciones que surgen en ese momento; no obstante, siempre toman las medidas para realizarla con los máximos cuidados. La preparación para el parto implica que la embarazada y su pareja sean conscientes de que podrían afrontar este procedimiento, pero que este se realiza por necesidad y bajo condiciones médicas.

Resulta muy importante el logro de un parto fisiológico, sin complicaciones que pongan en riesgo la vida de la madre o su bebé o puedan afectar a largo plazo el desarrollo de este/esta. Está ampliamente demostrado que las madres que participan en programas que se proponen potenciar su preparación en este sentido se manifiestan más seguras y dispuestas a participar activamente en el proceso, a establecer una relación positiva con el personal médico que le atiende, despliegan conductas adecuadas ante las contracciones, se manifiestan más sensibles para acoger a su bebé en su regazo (en los primeros contactos) y amamantarlo, además disminuyen las probabilidades de que sufra depresión postparto. Si su pareja la acompaña responsablemente en el tránsito por dichos eventos estos resultados pueden incrementarse, además de que constituye una excelente oportunidad para el hombre de asistir y presenciar los primeros momentos de la vida extrauterina de su hijo/hija y para dejarle una nueva impronta afectiva a la relación padre-hijo/hija que iban desarrollando.

La participación del hombre en el parto de su pareja, en el nacimiento de su bebé, favorece el establecimiento de un apego temprano con su hijo/hija y compartir con su compañera momentos de tensión,

incertidumbre y gratificación nunca antes experimentado en su vínculo de pareja.

En nuestro país, como parte de los programas de salud se desarrolla el de orientación a la embarazada que propone la realización de varias sesiones, dirigidas por miembros del personal de salud que la atiende, para favorecer la adquisición de conocimientos, habilidades y valores relacionados con la salud sexual y reproductiva, el embarazo, la fisiología del trabajo de parto, etc. Es importante que la gestante (y su pareja) con posibilidades de acceder a este programa participe por los beneficios que puede generar en ella misma y su bebé.

Desarrollar hábitos y estilos de vida saludables

Los hábitos y estilo de vida que desarrollan los hombres y las mujeres influyen significativamente en su salud sexual y reproductiva. Cuando el padre y sobre todo la madre (por ser el hábitat natural del bebé) desarrollan acciones y actividades cotidianas saludables durante la concepción y la gestación favorecen el crecimiento deseado y esperado del bebé intrauterino y propician que reciba estimulaciones positivas.

La alimentación ha de ser una de las actividades cotidianas a revisar por la pareja embarazada para que sea sana y proporcione los nutrientes necesarios para el crecimiento de su bebé intrauterino. La ingestión de alimentos variados, ricos en proteínas, vitaminas, minerales favorecen también la preparación del bebé para la degustación de una dieta rica y variada luego de su nacimiento, en el momento en que corresponda

la ablactación; por otra parte, si la mujer ingiere, de manera estable (y hasta después del parto) alimentos dulces (que suelen ser sabores preferidos por el feto) y evita comidas muy condimentadas puede prepararlo para la lactancia.

La madre embarazada debe ser cuidadosa también con su sueño. El bebé intrauterino es capaz de asimilar o fusionarse a los ritmos y respuestas de ella, adoptar sus patrones de sueño; por lo que si mantiene una rutina de acostarse muy tarde en la noche o levantarse muy temprano es muy probable que su hijo/hija durante los primeros meses de vida manifieste similar comportamiento.

Sugerencias para la preparación de la maternidad y la paternidad durante el embarazo

Durante el embarazo, en su preparación para la parentalidad, mucho se favorece la pareja de la reflexión y conversación entre sus miembros sobre sus expectativas, preocupaciones, y alegrías relacionadas con su desempeño paterno/materno y del intercambio de ideas, fantasías, deseos asociados a su bebé, los cambios que en sí mismo/misma y en la relación de pareja han experimentado desde la concepción del hijo/hija.

Sugerimos:

- Realizar un diario: «Nosotros durante la espera», en donde vayan reflejando los resultados de sus análisis y conversaciones en pareja sobre los aspectos relacionados con la nueva etapa (mencionados en el párrafo anterior).

- Guardar las imágenes que vayan obteniendo de su bebé en los ultrasonidos, junto a las fotos de mamá y papá durante las diferentes etapas del embarazo.

- Elaborar juntos (mamá y papá) una tarjeta o carta de bienvenida para su bebé, a partir de los resultados que obtengan en sus intercambios sobre los mensajes más valiosos que quisieran transmitirle, por ejemplo: qué esperan de él/ella, qué prometen ofrecerle, cuáles son sus aspiraciones educativas, cómo lo imaginan física, psicológica y socialmente, etc. Este material podría servirles para incorporarlo a la memoria del álbum familiar (o el diario «Nosotros durante la espera») que comenzarán a construir si lo desean.

- Piensen en los colores, ropas, juguetes, que escogerían para su bebé al conocer su sexo, así como los juegos que le permitirían, las cualidades y comportamientos que en las relaciones sociales y familiares desearían mostrara, así como la profesión que desean desarrolle. Escribanlos todos en una hoja, primero individualmente y luego compártanlos con su pareja (pueden hacerlo en pareja desde el inicio si lo prefieren). Traten de reconocer en qué aspectos están reproduciendo el modelo tradicional de género, aquello que se espera socialmente de los hombres y de las mujeres. Este ejercicio puede favorecer la educación en y para la diversidad de la que hablamos en la primera parte de este libro.

La estimulación temprana de la criatura que esperan, es muy importante para su desarrollo.

Ejercicio: «Entrenando la escucha de nuestro bebé»

Objetivo: ofrecer al bebé intrauterino estímulos sonoros en diferentes tonos, ritmos, volumen, cada día, en un mismo horario, etc.

Seleccionen una música o sonido que resulte agradable o relajante. Recuerden que conversarle a su bebé es un estímulo de incalculable valor para su crecimiento y el desarrollo del vínculo que desean establecer con él/ella.

Concientizar las repercusiones que para el bebé tiene el cambio de medio, del útero al exterior, las exigencias de la nueva forma de relación parental-filial (del cuerpo de mamá a los brazos de mamá y papá, los primeros cuidados), son condiciones psicológicas que favorecen la adaptación a los primeros momentos de esta etapa.

Ejercicio: «Parto y nacimiento»

Imaginen que se encuentran en un lugar acuoso, cálido, en penumbras, en el que pueden respirar con facilidad y al que llegan tenues sonidos. En él han permanecido durante algunos meses disfrutando de comodidad, seguridad, protección y cariño de otras personas. Solo que como están creciendo necesitan cada vez más espacio para realizar sus movimientos que se han hecho más vigorosos y aun cuando quisieran permanecer en este agradable espacio es necesario trasladarse por un túnel muy estrecho con ayuda de otros que les alientan desde afuera indicando la salida a este nuevo sitio que será su nuevo hogar. Este lugar es más ruidoso, iluminado y rico en estímulos. Todo llega a sus sentidos con mayor intensidad, sienten el ajeteo, la ansiedad y la felicidad por su llegada. Todo indica que aquí afuera la vida es de otra manera, pero

cuentan con la seguridad de mamá y papá para seguir siendo felices.

Esperen un minuto para responder las siguientes interrogantes:

¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?

¿Qué les resultó difícil, fácil, agradable, desagradable?

¿Surgieron dudas o preocupaciones?

Conversen sobre lo que conocen del parto y sobre las medidas a adoptar para afrontar adecuadamente este momento. Busquen información científica sobre dicho acontecimiento y pregunten a familiares, amigos, etc. que hayan vivido la experiencia.

Algunas acciones de apoyo de los papás ante posibles molestias de su compañera durante el embarazo⁵

Síntomas de la embarazada	Posible participación del papá
Náuseas y vómitos	Facilitar y acompañar una dieta específica: eliminar los líquidos durante las comidas y variar la forma y frecuencia de alimentarse. Participar en el proceso de cocinar y aceptar propuestas culinarias más ligeras.

⁵ Estas ideas han sido referenciadas del libro: *El papá en espera*, de Ediciones Paulinas, 1988, cuyos autores son R.Forleo y H Zanetti

Modificaciones del gusto	<p>Seleccionar adecuadamente los alimentos de manera que exista equilibrio de nutrientes.</p> <p>Colaborar en la búsqueda de algunos alimentos deseados por la mamá.</p> <p>Consentir las modificaciones del gusto de la gestante.</p>
Aumento de sensibilidad al tacto y aumento de volumen de las mamas	Tratar con cuidado esta parte del cuerpo, específicamente durante el acto sexual.
Cansancio	Disminuir las actividades programadas como caminatas, viajes, etc., que provoquen estrés.
Poliuria	Comprensión ante la reiterada búsqueda del baño por parte de la mamá.
Relaciones sexuales	Ante síntomas de disminución o incremento del deseo sexual es necesario comprender y buscar alternativas que permitan el desarrollo de una vida sexual placentera y experimentar confianza y seguridad en la relación de pareja.
Desmayos	<p>Evitar situaciones que propicien los desmayos (la guagua, largo tiempo de pie, hacinamiento, etc.)</p> <p>Hacer recostar a la mamá en cuanto aparece el síntoma.</p>

Lumbosacralgia	Practicar masajes no muy fuertes para reducir tensión muscular. Ayudar a la mamá en la realización de los ejercicios físicos.
Calambres	Tomar la punta del pie de la mamá y empujarlo hacia la rodilla y masajear los músculos de la pierna. En algunos casos puede ser bueno la ingestión de sales minerales (sales de magnesio y potasio) y vitamínicos, previa consulta con el personal médico que le atiende.
Insomnio	Ayudar a la esposa a relajarse aprovechando todas las ocasiones posibles de comunicación.
Várices y hemorroides	Sugerirle a la gestante que a menudo se levante sobre la punta de los pies. Colocar debajo de los pies de la cama cuñas de 4-5 cm de espesor para facilitar el flujo sanguíneo hacia el abdomen.
Ardores de estómago	Ofrecer vaso de leche o alimento liviano a la mamá antes de acostarse. Ofrecer antiácidos.

La primera infancia

La vuelta a casa luego del nacimiento del bebé plantea a padres y madres retos y tareas especiales para la organización y funcionamiento familiar en esta nueva etapa.

Una de las decisiones que deben tomar madre y padre, si no lo hablaron durante el embarazo, es quién quedará a cargo del bebé. En sociedades como la nuestra, muchas madres son las que por lo general se acogen a la licencia laboral para desempeñarse como la cuidadora fundamental de su bebé en este período, a pesar de que el hombre está amparado para hacerlo por la Ley de Paternidad.

Los cuidados del recién nacido demandan un gran esfuerzo por parte de ella y debido a las asignaciones sociales la mujer-madre suele sentir que tiene que afrontar la atención de su hijo/hija sola, pues se espera que el papá vuelva a su trabajo de todos los días y delegue en su compañera la responsabilidad de esta tarea.

Los temores a la equivocación, sobre todo de las madres primerizas y la sobrecarga que experimentan (por lo mencionado en el párrafo anterior) influyen en que muchas mujeres reclamen a su pareja, a veces desde la queja, mayor participación en este proceso. La falta de conocimientos y habilidades del hombre en relación con la crianza y educación de los hijos/las hijas les hace pensar y sentir, con frecuencia, que no están aptos para ese desempeño y no falta quien en la familia, incluso su compañera, lo aleje, por esta misma razón, de las actividades de cuidado, limitando con ese comportamiento sus posibilidades de fortalecer el vínculo de apego con su hijo/hija y el bienestar familiar.

Otra problemática que afrontan padres y madres en esta etapa y deben resolver con sumo cuidado es la de conciliar sus roles parentales con los conyugales.

Muchas parejas tienden a centrar su atención en el hijo/ la hija y desatienden su relación de pareja lo que genera contradicciones, conflictos y malestares, lo que afectan el funcionamiento y la satisfacción personal y conyugal. No contar con modelos de pareja que logren un adecuado equilibrio entre los papeles de esposa-madre y esposo-padre dificulta que unos y otras satisfagan las necesidades de su bebé y las necesidades individuales, de pareja que poseen. Uno de los elementos asociados a estos malestares es el relativo a cuándo retomar las relaciones sexuales en la pareja.

Las relaciones sexuales deben reiniciarse a partir de las indicaciones de los obstetras y tomando en consideración los deseos, necesidades individuales y de la pareja. Este proceso no debe apresurarse ni retrasarse. A este la pareja debe llegar con seguridad emocional, a lo que contribuyen las caricias, el reencuentro con el cuerpo recuperado por parte de la mujer y el intercambio amoroso y erótico de la pareja.

Los primeros tiempos en esta etapa son muy complejos para el logro de la adaptación de los tres. La superación de las contradicciones que afrontan padre y madre en este proceso reclama la reflexión crítica de ambos, respecto a los roles tradicionalmente asignados a hombres y mujeres y las funciones que cada una/uno cumple en la parentalidad.

Una idea que orienta y fundamenta la formación y desarrollo del adecuado y satisfactorio vínculo padre/madre-hijo/hija es la realización de actividades que disfruten y satisfagan a unos y a otras.

El primer año de vida. la lactancia

En el primer mes de vida del hijo y la hija (recién nacido/nacida), es importante que los padres y las madres se mantengan muy próximos, sensibles, atentos al/la bebé para poder captar e interpretar sus necesidades. Como sabemos, en ese período el desarrollo alcanzado por el bebé le permite esencialmente reflejar y orientarse de manera muy rudimentaria en el medio por lo que depende totalmente de su madre/padre (o la persona adulta encargada de sus cuidados) para sobrevivir y continuar su crecimiento.

El recién nacido es un ser humano que ha salido del útero a los brazos de su madre y padre, que sigue producto de la lactancia muy ligado al organismo de su madre y apenas cuenta con su cuerpo y el llanto para expresar sus estados de satisfacción e insatisfacción, que por ser expresión de variadas emociones y tener múltiples fuentes exige a sus progenitores un habilidoso trabajo de observación y discriminación de las señales en que se manifiestan.

Mamá y papá tendrán, en sus interacciones con el hijo/la hija, que agudizar sus sentidos (sus analizadores sensoriales) visuales, olfativos, auditivos, táctiles para reconocer en los llantos, las posturas y expresiones faciales de su bebé, lo que necesita en cada momento (alimentación, aseo, contención, afecto, protección, comunicación, estimulación sensorial, etc.) y en esta experiencia de intercambio ir aprendiendo también a

ofrecer una respuesta que se corresponda con cada una de esas necesidades.

Cuando los padres y las madres (u otras personas que cuidan al/la bebé) conocen las posibilidades del recién nacido pueden realizar una estimulación consciente y orientada de estas. Es muy cierto que el recién nacido/la recién nacida es un ser indefenso, totalmente dependiente de la persona adulta, pero también es un ser con ilimitadas posibilidades para aprender y desarrollarse; posee una actividad refleja, tono muscular y desarrollo de los analizadores sensoriales que le permite entrar en interacción e intercambio con su medio y las personas que lo cuidan.

En la interacción y el intercambio que propicien madre y padre con su hijo/hija durante las diferentes actividades y horarios podrán favorecer nuevos logros en su desarrollo, y por tanto, el surgimiento de nuevas necesidades y posibilidades en él/ella.

La lactancia materna es una actividad de la alimentación del bebé que beneficia su crecimiento saludable y el desarrollo de un vínculo placentero, por lo que establecer ese contacto precozmente es algo que no se debe subestimar.

En el primer año de vida las acciones de estimulación de la madre y el padre deben estar encaminadas al desarrollo sensorial, motor, la prensión y manipulación de los objetos, la comunicación emocional y la comunicación en el proceso de las acciones conjuntas con la persona adulta.

Sugerencia de ejercicios para la preparación de la asunción de la paternidad y la maternidad en el primer año de vida de su bebé

Resulta esencial adquirir conocimientos sobre las características, necesidades y logros fundamentales del bebé en el primer año de vida, las pautas de crianza y estimulación que favorecen su desarrollo. Es importante que la pareja intercambie sobre esto en sus encuentros cotidianos, para propiciar su alianza parental (como padre/madre) y hacer efectiva su influencia educativa.

Conversen mamá y papá sobre:

- Las necesidades esenciales del bebé en el primer año de vida. Logros que alcanza desde el punto de vista físico y psíquico.

- Lo que pueden hacer cada uno/una de uds. para propiciar la formación de hábitos y la estimulación del desarrollo de su bebé en este primer año.

- El plan de actividades y acciones a desarrollar por los dos con su bebé para desarrollar la relación padre/madre-hijo/hija que desean.

Ejercicio: «¿Nuestro bebé soñado?»

Objetivo: Identificar expectativas de los miembros de las parejas como futuros padres y madres respecto a su hijo/hija después de nacido.

Sugerimos que de manera individual primero, y luego con tu pareja, converses acerca de tu bebé nacido: sus comportamientos, su aspecto físico y su salud (entre otros aspectos) y le comparen con el hijo/la hija que soñaron o imaginaron durante el embarazo.

Este ejercicio posibilita continuar trabajando en la construcción del proyecto hijo/hija realizado por cada uno de uds. realizar los reajustes o reacomodos necesarios para la aceptación y comprensión de la individualidad de su hijo/hija.

La pareja ha de prepararse para la identificación de los cambios que ocurren en sus miembros a partir del desempeño de los roles parentales, luego del nacimiento del bebé y durante su primer año de vida.

Ejercicio: «¿Nosotros: los padres y las madres soñadas?»

Objetivo: identificar las problemáticas más frecuentes que afrontan padre y madre en el primer año de vida de su niño/niña.

A partir de las experiencias personales de cada miembro de la pareja deberán identificar las principales problemáticas, dificultades, conflictos que han estado presentando en el ejercicio del rol parental en el primer año de vida de su bebé.

Preguntas que podrían orientar la reflexión:

¿Qué expectativas tenía respecto a su propio desempeño como padre/madre? ¿Cuán cerca o lejos se hallan de lo que imaginaron?

¿Qué les ha resultado a cada uno/una individualmente difícil de realizar en su rol de padre/madre?, ¿para qué se han sentido preparados/preparadas y para qué no?

¿Qué factores perciben han influido en la aparición de dificultades y habilidades en el ejercicio del rol materno/paterno?

¿Qué consecuencias ha tenido para la pareja y el bebé algún manejo inadecuado de estas dificultades?
¿Qué consecuencias ha tenido para la pareja y el/la bebé el manejo adecuado de las tareas de cuidado infantil?

Ambos miembros de la pareja podrían profundizar en esta propuesta si cada uno/una individualmente en una hoja (previamente dividida a la mitad) escribe en una parte, lo que desean lograr en la educación de su hijo/hija (sus metas, aspiraciones esenciales) ahora que conocen más las particularidades de su pequeño/pequeña, y en otra parte, la manera en que creen deben actuar (acciones que podrían realizar cada uno/una como padre/madre) para influir positivamente en este resultado. Luego intercambiarán sus hojas y comentarán sus resultados: las similitudes, diferencias en sus consideraciones y las vías que pueden utilizar para realizar un trabajo conjunto.

Los subsistemas familiares: parental y conyugal mantienen estrechas relaciones de interinfluencia, por lo que es muy importante defender y alimentar cada espacio relacional, potenciando la interdependencia entre los mismos.

Ejercicio: «Nosotros: la pareja, después de la llegada de nuestro bebé»

Objetivo: Valorar la importancia del cuidado de la pareja después del nacimiento de los hijos/las hijas.

Reflexionar individualmente y luego compartir con la pareja.

¿Cómo percibe el funcionamiento y la satisfacción de la pareja en esta etapa? Podrían apoyarse en una escala, como la siguiente:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

b. ¿Qué piensa, siente y espera del futuro de su relación amorosa?

c. Diseñe una estrategia para preservar y enriquecer su relación de pareja a corto y mediano plazos, considerando:

- Objetivos: sus propósitos, metas y aspiraciones como pareja.

- Tiempo: a corto y mediano plazos, es decir para los siguientes 3 o 6 meses y los 2 próximos años.

- Acciones que realizará cotidiana y eventualmente para lograr sus objetivos.

- Obstáculos que pudieran surgir y que, por tanto, tendrían que disponerse a afrontar, así como los apoyos con los que podrían contar para superarlos.

Algunas sugerencias para la estimulación del desarrollo del bebé de primer año de vida

- Crear un horario de vida para el/la bebé. El niño y la niña necesitan un medio organizado, un mundo estructurado, en el que existan y se respeten con escrupuloso celo los espacios y tiempos para la satisfacción de sus necesidades básicas, la realización de sus acciones y relaciones más importantes para su desarrollo y crecimiento seguro y saludable. Esta es una de las tareas más complejas para las personas a cargo de la atención y cuidados de un/una bebé, porque exige previsión,

sistematicidad y priorizar las necesidades del infante en el grupo familiar. Los momentos de alimentación, sueño, aseo, estimulación sensorial y motriz, deben constituirse en una rutina que favorezca la formación de hábitos.

- La comunicación emocional directa: propiciar el intercambio estrecho de estados emocionales con el/la bebé sin que medie un juego u objeto. Mirar y acariciarle mientras le hablan, en un tono pausado, bajo, acercando su rostro y sonriéndole. Generar momentos o aprovechar los que suscita el/la bebé para manifestar con miradas, vocalizaciones y gestos lo que vivencian en esa relación o situación de intercambio.

- La comunicación en el proceso de las acciones conjuntas con ustedes: al realizar juegos sin objetos con su hijo/hija como: el «tope-tope», «la manito quemada», «azótate la mocita», etc. y juegos con juguetes para favorecer la comprensión-asimilación del lenguaje verbal y los modos de realizar acciones con los objetos. Esta forma de comunicación pueden estimularla sobre todo en el segundo semestre de ese primer año de su hijo/hija.

- El desarrollo sensorial: situar objetos atractivos (por su movimiento, colorido, brillantez y sonido) en el campo visual del bebé, acercarlo y alejarlo en distintas posiciones: arriba- abajo, izquierda-derecha, provocar sonidos que provengan de diferentes fuentes (objetos) y direcciones (desde dentro y desde fuera de la habitación en que se encuentra el bebé), etc. Realiza masajes en su cuerpo, en los momentos de aseo o

cambio de ropa, estos además de relajarlos desarrolla su conciencia corporal.

- El desarrollo de las acciones de manipulación y de prensión: permitir e incentivar el agarre de objetos que puede coger el bebé y que no representen una amenaza a su seguridad. Unos meses más adelante preséntele más de un objeto atractivo, para que los agarre; también bajo su supervisión ponga a su alcance objetos pequeños para estimular la prensión radio digital (el agarre con el pulgar y el índice en forma de pinza), etc. Muéstrenle qué acciones puede realizar con los objetos, por ejemplo ordenar aros para formar una pirámide, introducir y sacar objetos que están dentro de otros.

- El desarrollo de la representación de objetos: ocultar un objeto que despierte su interés de diversas formas (tapándolo con un pañal u otro objeto) y estimular su búsqueda (preguntándole ¿dónde está?, y estimulando su búsqueda, diciéndole ¡búscalo!). Puedes utilizar tu propio rostro o el de tu bebé como el objeto a buscar. También es recomendable que lo coloques frente al espejo y lo llames por su nombre para que vaya reconociendo su imagen en este.

- El desarrollo de los movimientos: estimular los cambios de posición: de un costado del cuerpo a otro, sentarse, pararse, gatear, desplazarse en dos piernas con apoyos y luego sin apoyos, etc, en correspondencia con el trimestre en que se encuentra.

- Permitir la independencia del bebé en sus desplazamientos por el espacio, comprenderla como un

resultado y una necesidad de la libertad de movimientos que ha alcanzado al finalizar esa etapa.

- Es importante que tomen todas las medidas de seguridad para garantizar la protección del bebé mientras realiza sus actividades, así como que consideren los períodos en que suelen manifestarse esas necesidades y posibilidades sensoriales, motoras, comunicativas, etc., que han sido adecuadamente descritas y ordenadas en diversos materiales científico-técnicos como los folletos del programa Educa a Tu hijo, y otros textos publicados recientemente como *La mediación del adulto en el desarrollo psicológico del infante en los tres primeros años de vida*, de la DrC. Leyda Cruz Tomás.

Edad temprana (de 1 a 3 años)

Describir un niño o una niña de estas edades es complejo, porque alcanza un amplio desarrollo en muy poco tiempo. Al inicio de esta etapa es probable que su niño/niña ya domine la marcha o esté en camino de lograrlo, que ya haya alcanzado una independencia práctica que lo presente como una persona de acción, con un nivel de organización, estabilidad y seguridad mayor en su comportamiento que en el período de la lactancia. Puede también diferenciar objetos y personas, reconocer las que son allegadas, conocidas y desconocidas y ha aumentado su interés por las relaciones sociales.

El desarrollo de sus posibilidades de acción práctica independiente, despierta nuevos intereses y orientaciones hacia su realidad, ahora más volcado al mundo de los objetos, fascinado/fascinada por descu-

brir para qué sirven y cómo utilizarlos. Estas nuevas necesidades y posibilidades le colocan en posición de salida de los brazos de mamá/papá y en tránsito a sus manos. Esto permite visualizar un cambio en la relación madre/padre-hijo/hija que se está efectuando a un nivel más profundo y complejo y con esto la exigencia de desarrollar una nueva función materna/paterna en esta etapa, actuar como colaborador/colaboradora en la actividad de su hijo/hija, un facilitador/una facilitadora de sus acciones con los objetos.

El niño y la niña en este período están muy determinados/determinadas por la situación concreta que percibe, por lo que se manifiesta muy impulsivo/impulsiva, orientado a la satisfacción inmediata de los deseos y sentimientos que surgen en él/ella y que aún no se encuentra en condiciones de razonar.

El deseo de obtener el reconocimiento y la aprobación de las personas adultas incentiva el comportamiento de niños y niñas de esta edad, por lo que bajo la orientación de su padre/madre y otras personas que actúen como cuidadoras aprenderán a realizar nuevas acciones. Las valoraciones que realicen de su actividad y comportamiento estimulará el desarrollo de sentimientos de orgullo y vergüenza en el niño/la niña, propios de esta etapa de su desarrollo.

En este período suele manifestarse también una apertura social hacia los coetáneos, es decir interés acentuado por los niños y niñas de su edad y la selección de nuevas figuras de apego, personas que perciben como significativas para establecer y desarrollar

vínculos emocionales estrechos y satisfacer importantes necesidades afectivas como las de seguridad y protección, etc.

Asimila en el desarrollo de sus actividades cotidianas y bajo la enseñanza de las personas adultas reglas básicas de comportamiento social, sobre todo respecto a los objetos (procedimientos para su uso y sus cuidados), higiénico-sanitarias y de cortesía (saludar, agradecer, pedir permiso, entre otras).

Después de los dos primeros años de vida del niño/la niña tienden a manifestarse significativos cambios en su comportamiento, como: las perretas (que mencionamos en la primera parte del presente libro), la terquedad, la rebeldía, la oposición a papá y mamá (o cuidadores/cuidadoras principales) que tienen su causa en las nuevas necesidades de independencia que han surgido en ellos/ellas. Estas conductas nos alertan sobre una nueva crisis en el desarrollo de nuestros hijos e hijas y sobre la necesidad de propiciar un cambio en la relación madre/padre-hijo/hija que favorezca el proceso de crecimiento que se anuncia y la superación paulatina de esas manifestaciones comportamentales negativas con nuestra ayuda y orientación adecuada.

Sugerencias para la estimulación del desarrollo del niño y la niña en la edad temprana

- Estimular el desarrollo de la actividad con objetos. Para esto recomendamos que papá y mamá le muestren a su pequeño/pequeña diversos objetos del hogar y el entorno social, se los nombren y le enseñen el uso social de los mismos: para qué sirven y cómo se utilizan.

Es importante que el niño/la niña pueda observar la manera en que exploran papá y mamá los objetos y las diversas acciones que pueden realizar con estos para que se interese en imitar esos comportamientos y se amplíen sus posibilidades de dominar acciones nuevas con los mismos, como puede ser insertar unos objetos dentro de otros, ensartar aros en una pirámide tomando en consideración, en ambas actividades, las propiedades de forma, tamaño, color de los objetos; también enseñándole a utilizar un objeto para influir sobre otro, cumpliendo la función de instrumentos. Lo más importante en esta etapa del desarrollo sensorial no es que el niño/la niña domine la denominación social de las propiedades de los objetos (es decir identificar y nombrar adecuadamente los colores, las figuras geométricas, etc.) sino que pueda establecer relaciones entre unos objetos y otros a partir de sus propiedades físicas.

- Enseñar las acciones para el dominio de importantes instrumentos. La cuchara es uno de los primeros instrumentos que han de dominar niños y niñas en su desarrollo, por lo que mamá y papá (o persona adulta que le cuida) debe facilitarle su utilización, ya que él/ella mostrará dificultades al inicio para tomarla correctamente, derramará la comida que intente echar en la cuchara y llevar a su boca, incluso parecerá que solo la quiere para «jugar» (golpearla contra otro objeto: el recipiente de la comida, la mesa, etc.); pero, esas primeras acciones manuales le preparan para realizar acciones más complejas y completas como las que requieren este instrumento, para desarrollar las habilidades manuales esperadas, el establecimiento de

nuevas conexiones y coordinaciones visuales-motoras. Los y las infantes tienen ante sí el reto de asimilar el uso correcto de cada uno de los objetos que se utilizan en la vida diaria como instrumentos: peine, jarrito de beber, cepillo de dientes, etc., pero es la persona adulta la que favorece esto con la enseñanza de modelos adecuados y el ofrecimiento de oportunidades para la realización de acciones prácticas sistemáticas con los objetos.

- El desarrollo de la comunicación en el proceso de las acciones conjuntas. La forma de comunicación que se inició en el segundo semestre del primer año de vida puede ampliarse y consolidarse cuando mamá y papá actúan como colaborador/colaboradora de la actividad con objetos que realiza su hijo/hija. Desempeñar este nuevo rol implica comprender y asumir que para estimular el desarrollo y autonomía de su hijo/hija deben evitar ser intrusivo o invasivo, que han de respetar los ritmos, intereses y disposición de él/ella para realizar sus acciones y deben permanecer atentos/atentas para ofrecerle las ayudas que necesiten al iniciar la actividad o resolver dificultades que afronte durante esta.

Es importante que conozcan mamá y papá (o cuidador/cuidadora del niño/la niña) que en esta etapa aunque el pequeño/la pequeña ha avanzado mucho más en la comprensión del lenguaje oral, este no alcanza a regular su conducta, en el sentido de inhibir la expresión de las que considera inadecuadas o molestas; sin embargo, sí responden cuando desde el lenguaje oral se estimula o incita a la acción. Ejemplo de esto son las múltiples situaciones que se presentan al adulto/la adulta: «Este niño no entiende el NO!», «Parece sordo/

sorda cuando le dices que no puede hacer algo», «Es muy desobediente», « No hace caso».

- El desarrollo de la comunicación no situacional: el desarrollo del lenguaje oral (que se expresa en esta etapa en una mayor comprensión de este lenguaje, incremento del vocabulario, dominio de la sintaxis, etc.) posibilita que el niño y la niña de esta edad intercambie con sus familiares sobre sucesos, historias que vivió o escuchó. Recomendamos leer cuentos, contar historias interesantes para el niño/la niña vinculadas al mundo infantil, hacerle preguntas sobre los personajes, lo que hacen y así incentivarlos a reproducir la narración. Indagar en situaciones de su vida diaria, en experiencias que tienen en el círculo o en actividades con coetáneos; recitarles poesías breves que puedan aprender, etc.

- Propiciar el control de los esfínteres en esta etapa. En la formación de adecuados hábitos higiénicos han de trabajar juntos mamá y papá. Ambos pueden tratar de identificar los momentos en que su hijo/hija suele manifestar necesidad de orinar o defecar para así ayudarlo a evacuar. Considerar, como progenitores esta etapa, un momento propicio para enseñarles a los niños/las niñas cuándo y cómo ir al baño e impedir que le mantengan con pañales en este período.

- Propiciar oportunamente el establecimiento de adecuados espacios en la relación entre padres/madres e hijos/as. Para lograr esto la pareja parental (papá y mamá) debe tener claridad acerca del espacio que le corresponde a su hijo/hija en la familia. A veces, madres y padres creen que retirar la teta (el tete o el biberón), no dejar que sus hijos o hijas duerman en la cama de

la pareja, sacarlos de allí si les dieron este permiso en algún momento o situarlos en otro dormitorio, etc., son expresiones de no quererles o no protegerles bien. Los espacios del hijo o la hija han de ir delimitándose en función de las necesidades y las posibilidades que vayan alcanzando en su desarrollo. El interés de la pareja amorosa de mantenerse unida y de cuidar su intimidad posibilita que como padres y madres discriminen adecuadamente los momentos en que han de gestionar las separaciones entre ellos como padre/madre y su bebé.

La preparación para el sueño, comienza desde que el niño/la niña vuelve a casa del círculo infantil (y en caso de que permanezca en casa bajo el cuidado de un familiar, este ha de considerar el horario de la tarde). La actividad de sueño pone al niño/la niña ante una separación de sus familiares más cercanos, por tanto, demanda que la persona adulta cree condiciones para que se sienta seguro/segura durante esta despedida momentánea. Por eso recomendamos que traten de saciar las necesidades de contacto afectivo, de atenciones, estimulaciones del niño o la niña en su día, que le ofrezcan las dosis necesarias y suficientes para disponerlo favorablemente a ese momento de separación. También pueden predisponerlo positivamente desarrollando un ritual que les permita al niño y la niña comprender que se acerca el momento de dormir y asimile poco a poco esa situación. Con algunos niños/niñas resulta efectivo acostarse a su lado, conversarles o leerles cuentos, narrarles una historia inventada en el

momento, acariciarle suavemente mientras le hablan, dejarle una lamparita encendida, arrojárselo, etc.

- Gestionar el desarrollo de los sentimientos de orgullo y vergüenza en su hijo/hija mediante la valoración de su comportamiento y los resultados de la actividad con objetos y personas de su entorno. Mamá y papá deben aprovechar los momentos de interacción y acción conjunta con su hijo/hija en la actividad con los objetos para satisfacer sus necesidades afectivas de reconocimiento de su persona, para expresarles cómo les contentan sus éxitos.

- Promover el desarrollo de la autoconciencia en su hijo/hija: realizar actividades que le permitan al niño/la niña reconocer su cuerpo y a su persona como un ser independiente de las demás personas. Enseñar el nombre de las distintas partes del cuerpo (incluyendo sus genitales), ponerle ante el espejo y decir su nombre señalando su imagen en este, mostrarle fotografías y videos en donde aparezca.

- Facilitar nuevas formas de relación social, que satisfagan su necesidad de ser como la persona adulta con la actividad de juego de representación o juego de roles. El deseo de comportarse como las personas adultas, de ser parte de la sociedad adulta y ser tan independientes como ellas estimula su deseo de desarrollar nuevas acciones que ya no pueden ser aquellas que realizaba en la actividad con los objetos y con la colaboración de su madre/padre sino con las lúdicas.

Edad Preescolar (de 3 a 6 años)

En esta etapa el niño/la niña manifiesta mayor estabilidad de su comportamiento, como resultado de la continuidad del desarrollo de su autoconciencia junto al desarrollo de la voluntad y los sentimientos.

En los inicios de este período, el niño/la niña puede aún manifestar comportamientos vinculados a la crisis de los 3 años, que mencionamos antes. Tal vez aún no ha logrado resolver la contradicción fundamental que vive entre sus crecientes necesidades de independencia práctica y sus posibilidades para hacerse cargo por sí mismo/misma de su satisfacción.

A veces lo que percibe con intensidad la persona adulta son los efectos de esta problemática en el proceso educativo que intenta dirigir, porque ciertamente el niño/la niña con su persistente oposición, se vuelve difícil de conducir en la dirección que desean sus cuidadores/cuidadoras, al menos no sin ofrecer clara y fuerte resistencia. Al descubrir, el/la infante, que es un ser independiente y diferente de las demás personas, que tiene deseos e intereses propios, busca por todos los medios posibles defenderlos y así reafirmarse ante los demás.

Para las personas que se ocupan de educar un niño o niña de esta edad, puede resultar muy útil y orientador conocer las causas de esos comportamientos infantiles, primero porque les permite comprender el carácter circunstancial de los mismos, si se logra un buen manejo de la crisis, y segundo porque pueden descubrir las posibles vías para resolver la contradicción que experimenta el niño/la niña en ese período.

En este caso, el/la infante quiere ser como la persona adulta, pero aún no posee el desarrollo necesario para conducirse en la realidad con tal grado de autonomía, por eso el juego de roles se erige como la actividad que puede proponer el adulto/la adulta para que satisfaga esa necesidad considerando sus posibilidades reales. El juego de roles le permite al niño/la niña ACTUAR como si fuese un adulto/una adulta, representar y recrear en su sociedad infantil las acciones y relaciones que estos/estas desarrollan en su cotidianidad.

Por todos estos cambios, la persona adulta, en especial las que se encargan de su educación, comienza a desempeñar para el niño/la niña el papel de MODELO. Esta situación exige que padre y madre cuiden con más celo que antes los comportamientos que expresan ante su hijo/hija en sus relaciones y durante las actividades que realizan. El niño/la niña toma como referente de actuación aquellos adultos/adultas, personajes de cuentos infantiles y hasta coetáneos que le resultan especialmente atractivos, con los que se identifican afectivamente.

Es importante prepararse como padres y madres (educadores/educadoras) para afrontar con éxito cada una de las crisis que viven nuestros hijos e hijas a lo largo de su desarrollo. Entender que en cada momento de su vida, como parte de su crecimiento y aprendizaje adquieren nuevas formas de diferenciar y representarse la realidad, conlleva a considerar este resultado como logros del desarrollo, nuevas posibilidades adquiridas para funcionar en la realidad, para realizar nuevas actividades y formas de comunicación.

Como hemos abordado hasta este epígrafe, en cada una de las etapas de la infancia temprana, se alcanza un nivel o cualidad en el proceso de diferenciación de la realidad. Podríamos enumerar las más significativas que logran el niño y la niña para su desarrollo desde el primer año de vida hasta los 6 aproximadamente. La primera diferenciación es la de objetos y personas (y dentro de estas últimas mencionadas, la distinción entre las personas conocidas y las desconocidas o extrañas). Al finalizar el primer año, aprende también que los objetos, las personas de su contexto o medio permanecen en la realidad aun cuando no las vean o las dejen de ver por algún momento. Al culminar su tercer año de vida (aproximadamente a los 3 años) adquiere la conciencia de sí mismo/misma, es decir el/la infante se percibe diferente de las demás personas e independiente de las acciones y situaciones en las que se encuentre.

En esta etapa del desarrollo (preescolar) el proceso de diferenciación de sí mismo/misma se enriquece, alcanza una nueva cualidad, la autoconciencia de género. El/la infante se reconoce como niño o niña.

Sugerencias para la estimulación del desarrollo del niño y la niña en la edad preescolar

- Madre y padre (y personas adultas responsables del cuidado y educación de niños/niñas) han de trabajar intensamente por constituirse en patrones de conducta positiva con los que se identifique afectivamente el niño/la niña. Por otro lado una buena relación con el

progenitor/la progenitora del mismo sexo, facilitará la identificación sexual de los/las infantes.

Esta etapa del desarrollo humano constituye una excelente oportunidad para enseñar a los/las infantes comportamientos adecuados (respetuosos, solidarios, justos) de hombres y mujeres, que visulicen a estos como referentes positivos de actuación en sus relaciones inter e intragenéricas (es decir con personas de su mismo sexo o del otro sexo).

- Diversificar la experiencia del niño y la niña. Incluir como parte de sus actividades aquellas que les permitan un mayor contacto y conocimiento de la realidad en que viven, con lo cual se amplían sus posibilidades de desarrollar la imaginación y los argumentos de sus juegos de roles. Recomendamos realizar con regularidad paseos, visitas a lugares diferentes.

- Permitir a niños y niñas la adopción de diferentes papeles dentro de los juegos y asumir con flexibilidad y riqueza los comportamientos que pueden representar en el desempeño de los roles. Es decir, cuidarse de limitar, restringir o coartar las posibilidades de niños y niñas en su representación de roles por los estereotipos sexistas de las personas adultas (los patrones tradicionales vinculados al ser hombre y mujer) que dificultan en última instancia el desarrollo integral de su persona y producen daños en sus futuras relaciones de pareja y familiares. Por ejemplo, cuando juegan a las casitas, no sancionar que los niños desplieguen acciones tradicionalmente consideradas solo de o para mujeres; ser y hacer de papá requiere la adopción de importantes actitudes (sensibilidad, disponibilidad antes los hijos/

hijas y sus necesidades) y la adquisición de habilidades que solo pueden alcanzarse en el ejercicio práctico y temprano de esas acciones. Los cambios intra e inter-generáticos comienzan en la familia, el primer grupo humano en enseñar las formas en que estas han de desarrollarse.

- Favorecer la preparación para el ingreso a la escuela. Las actividades y acciones que se propongan al niño/la niña deben estar orientadas a promover el desarrollo de sus procesos cognoscitivos, afectivos, motivacionales y morales. Resulta muy importante estimular el desarrollo de intereses cognoscitivos, incentivar su deseo de aprender (descubrir fenómenos que acontecen en su entorno y sus posibles causas, trabajar por la obtención de un conocimiento como producto fundamental de su actividad), de convertirse en escolar, y por tanto, desarrollar la actividad de estudio (que en su esencia es la más seria y exigente de todas las actividades hasta el momento realizadas por el/la infante), de controlar su conducta y sus procesos mentales (atención, memoria, imaginación) en función de ese propósito previamente definido. Ayudarle a reflexionar sobre la realidad, su propia conducta, etc.; a desarrollar su validismo, es decir, sus posibilidades de hacer cosas por y para sí mismos/mismas, por ejemplo: asearse, vestirse, etc. A aceptar y disfrutar este nuevo desprendimiento o separación de la tutela familiar. Recomendamos que si su niño o niña no asiste a círculo infantil, participen en las «vías no formales» que se ofrecen desde algunas instituciones (escuela, círculos infantiles, casas comunitarias) como parte del Programa «Educa a tu hijo».

- Alentarlos a expresar su personalidad dentro de la sociedad infantil, para que desarrollen habilidades sociales y comunicativas. Intervenir como adultos en sus juegos cuando tienen dificultades para afrontar adecuadamente conflictos y desacuerdos con sus coetáneos (niños/niñas de su edad), para enseñarles a resolver esas diferencias de manera justa y equitativa, de modo que se consideren las necesidades e intereses de todos y todas las participantes.

- Desarrollar como personas adultas una comprensión objetiva y ajustada de la sexualidad infantil, como le sugerimos en la primera parte del libro, para conducir de manera acertada y positiva el desarrollo de esta esfera de la personalidad.

Edad escolar (6 a 10-12 años)

La entrada a la escuela suele representar para el niño/ la niña y su familia un acontecimiento de trascendental importancia en su cotidianidad. Esta nueva institución de enseñanza plantea una nueva organización de la vida infantil, nuevas exigencias a su desarrollo, por ejemplo, el seguimiento estricto y escrupuloso de normas institucionales, organizativas y relacionales, el control voluntario de sus procesos mentales: pensamiento, atención, imaginación, etc.

La familia debe trabajar como les recomendamos en el apartado anterior, desde la etapa preescolar para favorecer la preparación del niño o la niña para su ingreso exitoso a la escuela; para que el estudio se vaya convirtiendo poco a poco en la actividad fundamental

del niño y la niña en esta etapa, lo que no significa que el juego se desplace inmediatamente por esta actividad. En los primeros grados escolares el niño y la niña aún necesitan mucho del juego de roles para la satisfacción de sus necesidades y para el desarrollo de su personalidad, por lo que se ha de dejar espacio para esto en la organización de su horario de vida. Como probablemente recuerden de su infancia padres y madres, poco a poco niños y niñas van incorporando a sus juegos los de reglas (jugar a las bolas, los escondidos, la pañoleta, los yakis, las cartas, etc.), actividades también muy importantes para el desarrollo de sus habilidades sociales, comunicativas y cualidades morales.

Vínculos muy importantes se desarrollan como parte de esta nueva situación social del desarrollo infantil: la relación niño/niña-maestra/maestro y la relación con otros escolares. En los comienzos de la relación con el maestro/la maestra el niño y la niña le consideran una autoridad sagrada. En ocasiones esto genera conflictos con sus familiares porque el/la escolar asume con extremo celo las orientaciones y valoraciones de sus maestros, con lo cual padres/madres pueden encontrar en su hijo/hija a un/una leal y firme defensor/defensora de esta figura.

La etapa y la situación antes descrita pone a la familia ante el RETO de aprender a compartir la enseñanza, la educación y la autoridad de sus niños/niñas con otros adultos, que tienen el encargo y la responsabilidad social de influir de manera profesional en su desarrollo.

El/la escolar va alcanzando paulatinamente un desarrollo en su pensamiento, en sus razonamientos

morales, incremento de sus conocimientos sociales, de sus habilidades comunicativas y emocionales (ahora con mayor dominio de la expresión de sus emociones) que les capacita para ofrecer a los adultos explicaciones sobre su propia conducta y la de los demás apoyados en criterios objetivos, científicos que retan a padres/madres, maestros a la búsqueda de nuevas formas de ejercer su autoridad y para sustentar el establecimiento de los límites.

El grupo escolar va adquiriendo, en el curso del desarrollo de la etapa, más valor e importancia para la satisfacción de necesidades afectivas y valorativas del niño y la niña. Se va convirtiendo en una autoridad que puede superar en ocasiones a la de los adultos (maestros y familiares), este fenómeno comienza a manifestarse sobre todo finalizando el primer ciclo de la enseñanza primaria, con la entrada en la pubertad.

Un conocimiento esencial para los padres/madres y educadores de niños y niñas de esta etapa es el referido a la causa de los comportamientos que se manifiestan al inicio de este período y por los que popularmente ha sido denominado como la edad de la peseta. No comprender por qué el niño y la niña se conduce de manera caprichosa, bufonesca, hace payasadas e incluso puede, como sucede con muchos varones, mostrar amaneramientos, etc. provoca que padres y madres en la relación con sus hijos/hijas adopten actitudes y comportamientos que no favorecen la superación de estas manifestaciones que son transitorias.

Este comportamiento llamativo y molesto para las personas adultas cercanas al niño/la niña dan cuenta

de la pérdida de su espontaneidad infantil, y tienen su causa en la capacidad adquirida de comprender que tiene un mundo interno propio que diferencia con mayor claridad del externo.

Sugerencias para la estimulación del desarrollo del niño y la niña en la edad escolar

- Comprender como familia (padres/madres) la esencia y el valor del estudio como actividad fundamental de hijos e hijas en esta etapa, así como el rol que desempeñan en el desarrollo de estas, favorece mucho sus posibilidades de participar. El estudio debe tener como resultado fundamental la asimilación de conocimientos y métodos que han sido sistematizados y generalizados por las ciencias y si bien es la escuela, mediante sus representantes fundamentales (maestros/maestras), la institución que se prepara profesionalmente para orientar la enseñanza, la familia no debe delegar en ella la total responsabilidad de este proceso. Padres y madres pueden y tienen el deber de prepararse para dar seguimiento a la actividad de estudio de sus hijos/hijas en el hogar.

- Los padres y las madres (familiares, tutores) han de trabajar en la creación de condiciones materiales y psicológicas que favorezcan el interés y la realización eficiente de la actividad de estudio de sus hijos/hijas. Desde su ingreso a la escuela es conveniente que en el hogar se fije un lugar cómodo y agradable (preferiblemente con buena iluminación, ventilación, alejado de ruidos o estimulaciones que perturben su atención)

para que el niño/la niña realice sus tareas escolares habitualmente. En los primeros grados, sobre todo, se hace imprescindible un acompañamiento muy cercano al niño y la niña para que logren la organización, comprensión, ejecución y control de sus quehaceres escolares.

Es recomendable como parte de esta preparación hacer una revisión del horario familiar y un estudio de las características que va mostrando el niño/la niña en su comportamiento durante los primeros días o meses en la escuela. Esto posibilita identificar los momentos más oportunos de la dinámica familiar y de la actividad del niño/la niña al regreso de la escuela para realizar el estudio en el hogar.

Ofrecer recomendaciones para iniciar, dar curso y finalizar las tareas escolares. Por ejemplo, indicarle al escolar que antes de comenzar la tarea se asegure de tener al alcance de sus manos todos los materiales escolares (libros, libretas, lápices, goma, etc.) que podría necesitar. Establecer un orden para resolver las tareas, comenzar por las que resultan más complejas y seguir con las que le resultan más fáciles (o viceversa, según intereses y posibilidades de rendimiento del niño/la niña). Leer el contenido abordado en clases recogido en la libreta y en el libro de texto de la asignatura. Leer el enunciado de la tarea, tantas veces necesite para comprender lo que tiene que hacer o resolver, etc.

- Estimular el desarrollo de los procesos cognoscitivos del niño/la niña. Por ejemplo: proponerle la realización de análisis sobre los contenidos abordados en clases, identificar ideas esenciales en los textos;

adoptar estrategias de estudio, de memoria (repetición, organización de la información, ambas); pensar en sus procesos mentales (cuánto ha logrado optimizar su atención, memoria, pensamiento y cuánto han influido estos procesos en los resultados que ha alcanzado).

- Ofrecer indicadores objetivos para la valoración de su comportamiento y logros. Es importante enseñar al niño/la niña a tomar en consideración criterios esenciales para evaluar lo que hace, que aprenda a comparar los resultados de su actividad con el modelo de lo que debe realizar y alcanzar.

- Establecer estrecha y constante comunicación con el maestro/la maestra y otros representantes de la escuela. Es vital mantener abierto los canales comunicativos para conciliar las estrategias y objetivos educativos que han de seguir familia y escuela con el niño/la niña en cada uno de los grados de enseñanza, sobre todo cuando difieren en criterios o desaprueban comportamientos, decisiones del maestro/la maestra y cuando sienten necesidad de orientación pedagógica para ayudar a su hijo/hija en el estudio. De esta manera también se protege al niño/la niña de ser parte de desavenencias entre sus principales educadores, presenciar devaluaciones de la autoridad entre estos y se le libera de la responsabilidad de mediar en relaciones de adultos.

- Continuar valorando la conducta del niño/la niña, ahora en correspondencia con las nuevas exigencias y nivel de desarrollo alcanzado. Reconocer el valor del buen comportamiento, los logros. Ayudarles a identificar cualidades personales como escolar, las fortalezas

y debilidades de su desempeño como escolar en la escuela y en la familia.

- Propiciar el desarrollo de habilidades personales y sociales siempre considerando la actividad fundamental de la etapa, las necesidades y las posibilidades del niño o la niña. Es importante que en la planificación de actividades extraescolares, se prevea en la agenda tiempos para el descanso del niño/la niña, la realización de sus tareas escolares, recreación, el juego, compartir con amiguitos, familiares, etc. En ocasiones la motivación de logro de padres y madres respecto a sus hijos/hijas los conduce a violentar actividades y relaciones muy importantes para el desarrollo del niño/la niña escolar, así como sus tiempos e intereses.

- Formar hábitos de lectura. Esta es una etapa especialmente sensible para propiciar la motivación y la comprensión de la lectura. En la primera parte del libro, les ofrecimos algunas sugerencias que pueden orientarles sobre la manera en que pudieran conducir este proceso.

- Plantear tareas y responsabilidades a los niños y las niñas en el hogar, no solo asociadas a la actividad de estudio sino también otras propias del contexto familiar para propiciar su participación y cooperación en las mismas. Recuerde que niños y niñas van desarrollando posibilidades en cada etapa que les permiten ganar más autonomía y compromisos en sus relaciones sociales.

- Propiciar el desarrollo de vínculos adecuados con sus coetáneos. Orientarles para que logren formar y mantener relaciones de amistad y cooperación con compañeros/compañeras de la comunidad escolar. Es

importante ofrecer espacios dentro del hogar, la familia para que los hijos/las hijas puedan compartir con sus amigos y compañeros de escuela, así como mantener atención y actuar rápidamente en el afrontamiento de cualquier señal de violencia escolar que se produzca entre ellos.

- Favorecer la educación emocional. Enseñar al niño/la niña a reconocer y denominar sus emociones y las de otras personas; a lograr una mayor y más profunda comprensión de la influencia de estas en el comportamiento, los resultados de la actividad y las relaciones sociales. Ofrecerles recomendaciones sobre estrategias que pueden emplear para gestionarlas y controlarlas adecuadamente.

- Orientar la educación de la sexualidad hacia el logro de relaciones intergenéricas e intragenéricas respetuosas y solidarias.

- En esta etapa las tareas educativas de padres y madres se concentran o se vinculan mucho a la actividad escolar, por lo que ambos deberán lograr acuerdos equitativos respecto a su participación en asuntos relacionados con: asistencia a reuniones de padres y madres, llevar y recoger el niño/la niña a la escuela, preparar merienda y materiales escolares, acompañar y orientar a su hijo/hija en la realización de tareas escolares. Esta coordinación es positiva para el niño/la niña, en tanto puede contar con cualquiera de sus progenitores para satisfacer necesidades afectivas y cognitivas, pero también beneficia a la madre y el padre como pareja y personas en desarrollo, ya que pueden tener tiempos para sí mismos/mismas, para realizar

otras actividades que necesitan, perciben comprensión y consideración de su compañero/compañera, implicación en la crianza y educación de su hijo/hija.

- El ingreso a la escuela puede ser otro momento oportuno para que los padres y madres, que todavía permiten que su niño/la niña permanezca en el dormitorio con ellos, propicien su salida de este espacio. Las familias que tienen la posibilidad de ofrecer una habitación al niño/la niña pueden aprovechar este nuevo momento del desarrollo para favorecer su desprendimiento y el logro de un nuevo nivel de autonomía.

Adolescencia

«Eso no es nada, deja que llegue a la adolescencia».

Sin dudas hay etapas del desarrollo de hijos e hijas que preocupan o asustan a padres y madres más que otras, tal es el caso de la adolescencia. Es frecuente escuchar vaticinios de parientes y amigos de que lo que hemos pasado con nuestros pequeños y pequeñas no es nada comparado con lo que sucederá cuando lleguen a los 11 o 12 años, hay quienes se hacen eco del refrán *«niño chiquito problema chiquito, niño grande problema grande»*; hay otros que hasta aconsejan sobre todo a padres que se compren un perro para cuidar de su hija adolescente. Intentan persuadirnos de que lo «bueno» (y pronto descubrimos que está dicho muy irónicamente) en la relación con nuestros hijos e hijas aún no ha llegado, que eso está reservado para la adolescencia. Mira que decirle eso a un padre o una madre que ha permanecido cerca y/o al frente de la educación

de esa personita, ¿va a haber un momento más fuerte, más duro que lo que ya hemos vivido? ¿cómo es eso que el reto va a ser mayor?

Estas ideas van condicionando en no pocas ocasiones una *representación de esta etapa de la vida* del ser humano catastrófica o realmente inquietante para los adultos cercanos a los/las adolescentes. Esta imagen social sobre la etapa es expresión de cuán reducida ha quedado a las manifestaciones externas de los cambios significativos que se han estado gestando en ese ser humano, de la crisis individual y su repercusión en el sistema familiar. A estas consideraciones populares acerca de la adolescencia por lo general le acompañan las de cómo conducirse padres y madres en este momento de la vida de hijos e hijas: unos apuestan porque se les debe dejar que se entiendan ellos/ellas solas con sus asuntos y problemas, y otros que es un disparate confiar en dejarles solos si apenas son unos niños o niñas que les han comenzado a salir un poco más de pelos en su cuerpo.

Tal y como plantean muchos estudiosos de la adolescencia, esta etapa de la vida en la actualidad se presenta cada vez más temprano y finaliza más tardíamente. Por eso, entre otros factores, los límites cronológicos son tan imprecisos, considerándose el inicio aproximadamente alrededor de los 11 o 12 años y su fin a los 18 o 19 años, pero donde es posible identificar comportamientos típicos o propios de esta etapa desde los 9 años y hasta un poco más de los 20 años. Quiere decir que el tiempo de preparación para la inserción en la vida adulta es mayor. Si cada vez es

más demorado *¿cómo saber que es un buen momento el no intervenir, que son sus asuntos, que deben decidir por sí mismos/mismas? ¿Qué nos indica que estamos, que están, en condiciones de que les pasemos el control de sus vidas a sus manos? ¿Hasta cuándo la tutela?*

No todas las madres y los padres pasan la misma adolescencia de hijos/hijas. Depende de muchos factores, entre estos: las características de este/esta, de las relaciones que han establecido en períodos anteriores, del funcionamiento familiar, las maneras en que han ejercido su rol parental, los ajustes que logran hacer, etc.

Preparando una despedida a la adolescencia.

Una aspiración frecuente de padres y madres respecto a sus hijos/as es verles crecer, que crezcan, que se hagan grandes, no tener que estar tan al pendiente... sin embargo, pueden identificarse comportamientos contradictorios, que niegan, se resisten al despeque, la independencia, la libertad de ellos/ellas. En la actualidad no solo se manifiesta la tendencia en los hijos e hijas de demorar su salida de casa («hacer su vuelo», «emprender su viaje»), sino también que a veces sus madres y padres (sus cuidadores/cuidadoras o tutores/tutoras) no lo facilitan.

Siempre hay un antes y un después, nuestros hijos e hijas no llegan a este momento de sus vidas de golpe, lo que hemos hecho y lo que no para propiciar su independencia, autocontrol y autodirección, se manifiesta poco a poco en el curso de la etapa.

La llegada de nuestros hijos e hijas a la adolescencia demanda otro tipo de relación, o al menos que

trabajemos por establecerla sobre nuevas bases. No son solo los y las adolescentes de una familia quienes tienen que elaborar pérdidas y logros, hacer una despedida a un momento de sus vidas, con ellos y ellas también lo hacen sus parientes, sus padres y sus madres.

¿Cuán preparados/preparadas como padres/madres nos encontramos para de propiciar esa nueva forma de relación con nuestros hijos e hijas en su adolescencia?

Lo anterior nos encara ante el cuestionamiento y la valoración de cuánto hemos crecido como seres humanos, como padres/madres para asumir la educación de hijos e hijas en esta etapa. También nos coloca ante la interrogante: ¿analizamos sistemáticamente nuestro desempeño como padres y madres? Salirse de la posición de adulto, para intentar comprender empáticamente a hijos/hijas. Ser adulto para algunos significa despedirse, distanciarse definitivamente de la adolescencia.

Mientras más alejados estemos de lo diferente, de lo que no es como uno, lo que quiere, etc., más difícil será su aceptación, consideración, más la extrañeza.

No estaremos haciendo aquello que más criticamos o nos molesta de hijos e hijas... LES ESCUCHAMOS, CUÁNTO, HASTA CUÁNDO? ¿SON PROPUESTAS las que les hacemos O EXIGENCIAS? ¿Estamos VIVIENDO CON ellos y ellas O PARALELOS, al MARGEN de ellos/ellas? ¿Entendemos su CONEXIÓN con nosotros y con las demás personas?. ¿PROPICIAMOS UNA BUENA CONEXIÓN?

La adolescencia se inicia con la manifestación de significativas transformaciones biológicas que provocan cambios en la imagen corporal del ser humano. Estas a su vez suscitan modificaciones en la identidad psicológica, verse, pensarse y sentirse de otra forma. Sin embargo, si bien las nuevas posibilidades biológicas y la imagen física incrementa su parecido a las personas adultas aún mantienen relaciones de significativa dependencia, con lo cual se generan condiciones para la manifestación de conflictos internos y externos.

Estas resultan contradicciones complejas de comprender por el/la adolescente y compleja de aceptar y manejar por su padre y madre.

La pubertad es una etapa muy significativa en la vida de las personas. En ella se producen cambios corporales con sus correspondientes efectos psicológicos que los(as) mismos(as) púberes no comprenden, y frecuentemente esto es causa de malestares y sufrimientos. Generalmente las madres y los padres no prestan mucha atención a estas situaciones y no acompañan a sus hijos(as) como estos(as) necesitan, lo que también trae como consecuencias contradicciones y conflictos que en ocasiones laceran los vínculos madre-padre-hijo/hija. Ahí emergen las quejas de los adultos/las adultas: «*Sigues en la bobería, presta atención a las cosas*»; «*Ella se cree que es una mujer*»; «*Muchacho, deja el complejo, no te mires más en el espejo, estás bien así*»; «*Deja la juntadera con los amigos que eso no trae buenos resultados*»; «*¿Por qué no me cuentas lo que te pasa?*»; «*Ahora resulta que tu amiguita te puede aconsejar mejor que yo*».

Cuando los hijos/las hijas son adolescentes, las demandas son otras, las necesidades son distintas. Es el momento en que piensan sobre cómo solucionar sus temores, preocupaciones, cómo tener éxito en sus decisiones, qué pasará con ellos/ellas en tanto hombres y mujeres, qué acciones emprender para no fracasar y todos estos sentimientos mezclados, impulsan a la búsqueda de respuestas, para lo cual requieren de apoyo, acompañamiento, orientaciones de sus padres y madres.

Sin embargo, no en todos los casos logran encontrar en estos/estas lo que buscan. Unas veces por falta de conocimientos de sus progenitores/progenitoras; otras, por falta de atención, por irresponsabilidad. Sin embargo, hay múltiples expresiones de quejas, de resentimientos, de frustraciones en los padres y las madres cuando aprecian que las elecciones realizadas por sus hijos/hijas no los/las satisfacen, o no fueron adecuadas.

Padres y madres frecuentemente identifican la adolescencia con:

Rebeldía

Torpeza

Agresividad

Mala comunicación con los adultos (padres y madres)

Deseos de salir al afuera

Incompetencia

Maternidad precoz

En la pubertad, con la aparición de cambios biológicos, se generan dudas en los hijos/las hijas acerca de

sí mismos, de lo que con ellos sucede, necesítándose la intervención del adulto con afecto y comprensión. Estos cambios están asociados a lo que va ocurriendo en el cuerpo, la maduración de los órganos sexuales, la posibilidad de procrear que aparece, los cambios en los afectos, vínculos, la iniciación de las relaciones sexuales en el sentido más amplio y diverso. La aparición del pensamiento conceptual que no es suficiente para procesar sus experiencias vitales.

El/la adolescente ya se forma sus propios juicios sobre las cosas y necesita expresarlos; él /ella también tiene razones que exponer y quiere ser escuchado/ escuchada. Sin embargo, en muchas ocasiones no ocurre así.

La comunicación familiar adquiere tonos peculiares con hijos/hijas adolescentes, pues de una relación protectora al niño/la niña, más dependiente, de pronto estamos frente a un «niño /una niña grande», que pide su libertad a padres y madres, quienes, por lo general, no están preparados para entregarla. Es por ello necesario el diálogo como única forma de comprenderse y llegar a acuerdos.

Los padres y las madres muchas veces advierten las necesidades y los malestares de sus hijos, pero les cuesta comprenderlos y apoyarlos en sus decisiones, unas veces porque les consideran aún niños/niñas, otras porque ya han perdido el control sobre ellos/ellas. Por su parte muchos púberes, sobre todo adolescentes prefieren «rebelarse» ante las imposiciones de sus padres/madres y se refugian en los amigos/las amigas, buscando apoyo y afecto. A los papás y mamás les

cuesta reconocer sus miedos porque el/la adolescente quiera pasar parte de su tiempo fuera del hogar, esto les genera ansiedades ya que saben que no están igual de protegidos/protegidas que cuando están a su lado. Por otra parte, es también un hecho que el desprendimiento que necesitan púberes y adolescentes, también ellos/ellas lo experimentan con cierta inseguridad. Esta situación está en la base de la contradicción entre la rebeldía insegura de los/las adolescentes y el autoritarismo también inseguro de sus padres y madres, en medio de la cual es evidente casi siempre la falta de comprensión.

Cuando púberes y adolescentes no están bien orientados, cuando en las relaciones con sus padres y madres no ha existido una adecuada comunicación, en ellos/ellas pueden aparecer síntomas de inseguridad o dependencia, falta de confianza en sí mismo y en los demás, baja autoestima o autovaloración, timidez o agresividad y resentimiento.

La adolescencia es una edad compleja, que necesita de un medio familiar propicio, por lo que se precisa mejorar la relación de las familias y, sobre todo, la comunicación.

La ausencia del clima familiar propicio para el desarrollo de la intimidad en la familia, atenta contra la posibilidad de expresarse de las y los adolescentes.

La problemática de género impacta a la orientación de padres y madres en las diferentes etapas del crecer. En el caso específico de la pubertad y adolescencia, padres y madres no siempre visualizan las pautas de crianza de igual forma cuando el adolescente es mujer

o varón. En la crianza y educación de adolescentes varones, las pautas de crianza suelen ser más flexibles, permisivas en relación con las amenazas del afuera y por tanto menos paternalistas e impositivas que cuando se trata de una adolescente. Con ellos no se siente temor a que tengan su primera relación sexual, no hay conciencia de la ansiedad que esto puede producirles, por las altas exigencias a que se ven sometidos por las expectativas sociales, o lo que pueden sufrir por un amor no correspondido y la necesidad reprimida de expresar sus frustraciones y llorar.

Otra cuestión importante es cómo los padres fundamentalmente son más duros con ellos en los castigos, pues se tiende a utilizar incluso el físico. Sin embargo, muchas veces el adulto se resiste a tocar algunos asuntos, por diversos prejuicios y sobre todo porque no sabe cómo abordarlos. La sexualidad es un ejemplo de esto, sobre todo para las muchachas, pues este es un tema generalmente vedado para ellas, como si su sexualidad no fuera importante también. Ya se ha ido marcando la diferencia desde etapas anteriores, se parte de que con los varones, es importante hablar de sexo, pues ellos son los que asumen el «rol activo en la relación». Aunque esto ha ido cambiando con el paso del tiempo, aún los padres y las madres no saben cómo abordar estos temas. Ya desde esta etapa se observa la distribución inequitativa de tareas domésticas, a ellas les toca ocuparse de lo que tradicionalmente se ha asignado a las mujeres.

Respecto a cómo establecer las normas y definir los espacios en la crianza y educación de adolescentes,

es importante que madres y padres faciliten la independencia de sus hijos/hijas, contribuyan a su orientación e indiquen el medio social, el lugar donde han de resolverse las dudas relacionadas con los cambios de la sexualidad y otras preocupaciones e inquietudes de los hijos y las hijas. Madres y padres deben confirmar el proceso de desprendimiento de sus hijos/hijas respecto a ellas/ellos y a otros familiares. Resulta de crucial prioridad en la etapa de la adolescencia encontrar vías adecuadas que faciliten la elaboración de proyectos de vida saludables, responsables y placenteros.

En esta etapa es muy importante negociar los límites, flexibilizarlos, de manera tal que los hijos vivencien la propia autonomía.

La independencia y la diferenciación en un momento determinado se convertirán en autonomía y con ella estará ya el/la adolescente en condiciones de elaborar su propio proyecto de vida.

En tanto, en esta etapa las personas desarrollan sus capacidades reproductivas, la educación sexual es fundamental para evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. El embarazo en adolescentes tiene consecuencias sobre sus condiciones de vida y de salud en el presente y futuro. Un embarazo en esta edad puede constituirse en barrera para la realización de sus proyectos de vida. El aborto no debe ser utilizado como método anticonceptivo. Debe ser realizado en instituciones del sistema de salud siempre con el acuerdo de la madre y preferentemente también del padre.

La imagen física adquiere mucha importancia en la adolescencia por muchas razones, entre las primeras:

evidencia que se ha dejado de ser un niño/una niña, que ha alcanzado mayor parecido a la persona adulta, atrae la atención social y resulta un medidor importante para la valoración grupal y, por tanto, criterio para su aceptación o rechazo. El grado de importancia atribuida a los atributos físicos dependerá mucho de la educación recibida, los apoyos familiares que reciba durante la etapa y la madurez psicológica con que haya llegado a la adolescencia.

Sugerencias para la estimulación del desarrollo del hijo y la hija adolescente

- Mostrar interés por las transformaciones que va experimentando el hijo/la hija adolescente, especialmente si ha decidido compartir con uno de uds. o ambos, cada uno de los progresos. Hazle saber que percibes sus cambios y que te asombran o sientes a gusto, orgulloso/a de su crecimiento.

En caso de que mantenga silencio sobre sus cambios, intenten conocer y si es necesario descubrir con cuidado (mucho tacto) cómo va asumiendo y cómo se siente con cada una de sus transformaciones físicas, para que puedan ofrecerle seguridad si estas comenzaran a suscitarle preocupaciones o molestias.

Ofrézcanle orientaciones sobre el cuidado de su cuerpo. Sugieran cómo atender en esta etapa su higiene e imagen personal, alimentación, etc. Cuando le brinden recomendaciones sobre la elección de la moda, no pierdan de vista el sentido de las mismas: orientar a su hijo/hija para que la elección que realicen sobre

ropas, aditamentos, etc., les posibiliten sentirse a gusto consigo mismos, con mayor autoconfianza y tengan en cuenta las normas del contexto que les asisten (para que puedan ajustarse a estas).

- Procuren conversaciones sistemáticas para estar al tanto de sus actividades, relaciones y experiencias. Es muy positivo para los hijos/las hijas y las relaciones con los familiares, que las personas adultas de este grupo estimulen a los/las adolescente a expresar comentarios, opiniones, consideraciones sobre su vida en particular y de la familia en general, procurando no anularlas o censurar sus puntos de vista. Una comunicación respetuosa, tolerante con ellos/ellas puede ayudarles a comprender que tener puntos de vista diferentes no es igual a ser enemigos.

Recordar qué nos pasaba y cómo nos sentíamos en nuestra adolescencia es una buena manera de comprender la necesidad de acompañar a nuestros hijos e hijas en esa etapa. La adolescencia es una etapa de transformaciones que generan inquietudes y por eso necesitan nuestros hijos e hijas espacios de diálogo y orientación sobre esos asuntos.

- No dejen de ofrecerle sus orientaciones a su hijo/hija adolescente, aun cuando parezca que ellos/ellas no están prestando atención o tomando en consideración las sugerencias que le plantean. Pueden descubrir en cualquier momento que estas han sido referentes importantes para el análisis o toma de decisiones en contextos y situaciones fuera del ámbito familiar.

- Legitimen sus diferencias, que implica conceder permisos para que cada cual exprese con libertad su individualidad en el contexto familiar, pero de manera responsable, que significa reconocer las necesidades de expresión del resto de los integrantes del grupo.

- Ofrezcan afecto. Por lo general los/las adolescentes siguen esperando mimos, cariños, consuelos (sobre todo si los recibieron sistemáticamente durante la infancia) solo que en este período sus demostraciones han de hacerse bajo otras condiciones y de otras maneras. Recibir manifestaciones de afecto en presencia de otros adolescentes o adultos no familiares puede representar para el/la adolescente una devaluación a su crecimiento, a su nuevo estatus.

- Asumir una actitud comprensiva y tolerante hacia las manifestaciones de torpeza, agotamiento físico, conductas exageradas y oposicionistas que pueden darse sobre todo en los primeros años de la etapa, como parte del crecimiento.

- Favorecer la independencia, la separación de los hijos/las hijas adolescentes, contribuyendo de forma orientadora e indicando el medio social como el lugar donde han de resolverse las dudas relacionadas con los cambios de la sexualidad.

- Replantearse los límites y exigencias de madurez que se presentarán a hijos e hijas en esta etapa, para que puedan vivenciar autonomía y responsabilidad.

- Todos los/las adolescentes, con mayoría de edad, tienen derecho a decidir si tienen relaciones sexuales o no, con quién y con qué frecuencia. Es muy necesaria la orientación afectiva de padres y madres para evitar

embarazos en esta etapa, abortos e infecciones de transmisión sexual, pero sobre todo, para que los hijos/las hijas vivan su sexualidad con placer, sintiéndola como algo que disfrutan y les hace bien en su realización como seres humanos.

- Apoyar los vínculos con sus coetáneos, especialmente su participación en los grupos con que más se relacionan cotidianamente. Para lograr esto es importante que se mantengan cerca de su hijo/hija adolescente y mostrarles comprensión en relación con lo que expresan, sus comportamientos y relaciones.

Seducir a nuestros hijos e hijas: una propuesta para mantener la conexión y una estrategia que facilita la tutela.

Como ven, lo que tratamos de defender es que la CONEXIÓN con los hijos/las hijas es necesaria siempre, solo que ha de ser adecuada a los cambios que van ocurriendo en las diferentes etapas por las que transitan en su desarrollo y las particularidades con las que se va configurando la personalidad de ellos/ellas. Se trata de facilitar su despegue, pero sirviendo de puerto seguro, propiciando una salida sin mayores contratiempos.

Los hijos e hijas se han de seducir, como a la pareja amorosa, de manera permanente. La táctica más efectiva para hacer crecer el amor tal y como expresara nuestro Apóstol es la de «rocío goteo», porque como también expresó él «*el amor es un alimento que necesita cada día alimento nuevo*». La SEDUCCIÓN es un darse propositivamente, intencionalmente a otro/otra, es hacerse atractivo/atractiva. No basta con ser padres y madres para ejercer la influencia que quere-

mos sobre ellos/ellas, recordemos que múltiples son las influencias que les llegan, de modo que para que deseen imitarnos, debemos lograr que se enamoren de nuestra propuesta de vida, deben identificarse afectivamente con nosotros/nosotras (padre/madres), creer en esto para comprometerse.

Juventud

Con frecuencia se escuchan voces como estas de madres y padres: «*Ay Dios mío, nunca se termina con los hijos*»; «*Cuando crees que ya están encaminados, aparece el problema*»; «*Quieren todo fácil*»; «*Mira que le he dicho que no se meta en líos*»; «*La cosa está mala, es verdad que tiene que inventar*»; «*Oye, ocúpate de tu abuelo que bastante se chivó por ti*»; «*Bueno hijo, tráela para acá y nos apretaremos, ¿qué vas a hacer?*»; «*No la cojas conmigo que la culpa no es mía*». Estas son expresiones asociadas a las dificultades que experimentan sus hijos/as jóvenes en relación con el empleo, la recreación, sus ingresos, el lugar donde vivir con su nueva familia, las relaciones con las generaciones más adultas, entre otras.

Madres y padres en esta etapa del desarrollo de sus hijos e hijas continúan siendo un referente significativo y el nivel de preparación que tengan será un factor que contribuya en mayor o menor medida a la orientación y ayuda en la construcción y realización de los proyectos de vida juveniles, aspecto central a resolver en este período de la vida.

La juventud es la etapa donde, por lo general, se define el proyecto de vida relacionado con la elección

de las profesiones, la construcción de la nueva familia, los vínculos en general. Este proceso requiere de orientación y acompañamiento, pero sin sobreprotección. Es muy importante que tanto padres/madres como hijos/hijas aprendan a elaborar el desprendimiento mutuo correspondiente a esta etapa.

Realizar esta influencia sobre la juventud cubana por parte de madres y padres, y por la sociedad en general a través de la socialización, presupone comprender que la actual juventud cubana es la generación nacida entre 1986 y 2000, la cual no tuvo ninguna experiencia directa del capitalismo. Pudo aprovechar las ventajas del socialismo. Su niñez conoció de círculos infantiles, de una escolarización total y se formó en medio de batallas por el desarrollo del país. También está marcada por la rectificación de errores, por el período especial y las medidas revolucionarias para salir de él, recuperarnos y continuar avanzando, superando los obstáculos internacionales y los internos. Su posición respecto a la obra revolucionaria y frente al resto de las generaciones lo marca el estado del sistema socializador del país y su incorporación a la actividad independiente, procesos que no están al margen de las situaciones que enfrenta la sociedad cubana actual.

Para los y las jóvenes resulta muy necesario poder acceder a opciones educativas; que las fuentes de empleos puedan satisfacer sus necesidades y disfrutar de la recreación. Sin embargo, en relación con los tres aspectos, no obstante las conquistas sociales del país, la sociedad está lejos aún de ofrecer respuestas a estas necesidades en la medida necesaria. A esta situación

hay que añadir que sobre la juventud recae el peso de las actividades de cuidado en un país que asiste cada vez más al proceso de envejecimiento de su población y donde no son suficientes los servicios sociales de apoyo a la vida doméstica, con sus correspondientes implicaciones para las mujeres (por los patrones sexistas, machistas) y la fecundidad.

Se ha demostrado que las nuevas generaciones teniendo un mayor nivel de preparación cultural y técnica, están en condiciones de vivienda, empleo, salario, transporte, etc., sustancialmente inferiores a las del resto de las generaciones adultas.

Se ha observado que los jóvenes al hacer una evaluación del presente tienden más a tomar las potencialidades no realizadas como criterio valorativo que la situación del pasado. Es decir, el énfasis no se pone en aquello por lo cual el presente supera al pasado, sino en todo lo que se ha podido alcanzar y no se ha alcanzado. Eso empuja a los jóvenes a ser más inconformes con lo mal hecho. Por eso es necesario canalizar culturalmente el potencial crítico creador de las nuevas generaciones, de crearles condiciones político-organizativas y culturales para desplegar según sus estilos y formas su capacidad espiritual, de asimilar críticamente la realidad social y disponerse a transformarla.

En cuanto a las relaciones de trato inter-generacional se observa en ocasiones dificultades en cuanto a la comunicación, lo que se traduce en que los jóvenes culpan a los mayores de todos los males de la sociedad, mientras los mayores asumen actitudes paternalistas al

creer que los jóvenes son incapaces, a lo cual se une la intolerancia respecto a un grupo de formas en que los jóvenes proyectan sus necesidades e intereses.

Paralelamente van ganando peso en los comportamientos juveniles vías alternativas para materializar su modelo de bienestar: desde las promovidas socialmente a través de la inserción en la economía emergente: empleo en corporaciones, trabajo por cuenta propia y empresas mixtas, hasta las vías informales e ilegales, como la actividad laboral ilícita, la completa inserción en las actividades del mercado negro, la prostitución y el delito.

En una parte de la juventud, en la consecución de sus metas, predomina una escala de valores con predominio del individualismo y el inmediatismo; también se constata, en una parte de la población, la percepción de estas conductas como las que brindan éxito y realización personal, y contribuyen a generalizar esa escala de valores, provocando:

- una exaltación del consumismo.
- un debilitamiento aún mayor del valor trabajo.
- un debilitamiento de valores morales tradicionales (no robar, no prostituirse, ser honesto, etc.).
- un debilitamiento del valor nacional.

Estas realidades deben estar en la base de la labor de madres y padres. Sin embargo, sus reacciones muchas veces no contribuyen positivamente, ya sea porque pretenden sustituirlos/sustituirlas en la elaboración de sus proyectos o porque se desentienden de este proceso. Ante ambas posturas, con frecuencia la juventud reacciona también de formas diversas, unas

veces con rebeldía y otras con sumisión. También se aprecian actitudes conformistas o desinteresadas.

Sugerencias para la estimulación del desarrollo del hijo y la hija joven

- Propiciar la transmisión de la herencia cultural a través de la adecuada comunicación y persuasión, especialmente en lo relacionado con el necesario reajuste de expectativas acorde a las realidades del contexto en que viven.

- Ofrecer a los/las jóvenes la posibilidad de inclusión y participación activa e independiente en la vida económica y cultural-espiritual de las familias.

- Garantizar todo el apoyo a la realización óptima de las capacidades físicas y espirituales de hijas e hijos.

- Brindar elementos de análisis que faciliten a hijos e hijas elaborar, implementar y evaluar sus proyectos de vida.

- Contribuir a la independencia, autonomía y autoestima necesarias de hijos e hijas, de manera que se sientan en libertad para afrontar el proceso de emprendimiento de sus proyectos.

- Enseñar a pensar, no a almacenar información. Los y las jóvenes están convocados/convocadas en esta etapa a elaborar proyectos de vida, para los que necesitan desarrollar capacidades relacionadas con las decisiones que deben tomar, y para eso, antes, deben haber aprendido a pensar por sí mismos/mismas.

- Promover cambios en las aspiraciones de los jóvenes, potenciando el papel de productor por encima del de consumidor.

- Brindar mayor importancia a la formación de valores. Los valores son significaciones sociales positivas que contribuyen a que las decisiones tributen al desarrollo y bienestar propio y de los demás.

Adultez

Una buena parte de las madres y padres que tienen hijos e hijas adultos/adultas ya han arribado a la adultez mayor o a una etapa avanzada de la adultez. Pero nunca se deja de ser mamá o papá, solo que en esta nueva etapa de la vida la maternidad-paternidad, como en cada una por las que han transitado, se vivencia de forma diferente. ¿Por qué? Estos padres y madres ya están en edad de jubilación o cerca de esta, la probabilidad de enfermar es mayor, se siente el temor a la pérdida de la actividad sexual, y si a esto le sumamos que muchos/muchas dejan de vivir bajo el mismo techo que sus hijos e hijas, entonces con frecuencia sienten temor a la soledad, el miedo a la equivocación de sus hijos/hijas que ahora están más distantes para lograr la participación en la crianza y educación de sus nietos/nietas.

Algunos hijos/las hijas al formar sus nuevas familias desatienden sus deberes para con sus padres y madres. Esto sucede incluso con algunos de los que comparten el hogar con sus padres. Suelen aparecer también contradicciones entre padres/madres e hijos/hijas en lo relacionado a la crianza y educación de los nietos/las nietas, y con esto angustias y hasta sufrimiento en unos y otras.

Otros aspectos que tienen una fuerte incidencia son la rebeldía de los hijos adultos e hijas adultas, sus cuestionamientos sobre las normas morales y cívicas que estructuraron durante toda la vida la forma de pensar y sentir de sus padres y madres, el limitado tiempo de compartir en familia por las causas que en cada caso se manifiestan. Suele suceder con frecuencia, que a los hijos adultos/las hijas adultas les cuesta avanzar en la concreción de sus proyectos de vida debido al rol controlador excesivo de sus padres y esto les acarrea grandes dificultades en su vida cotidiana, especialmente en el afrontamiento de las contradicciones y problemas del día a día.

Cuando se tienen hijos adultos e hijas adultas se debe conocer y comprender que en tanto pertenecemos a generaciones diferentes no es posible que compartamos exactamente las mismas ideas, los mismos códigos. No debemos plantearnos esa identidad de pensamiento y acción entre padres-madres e hijos/hijas. Mucho menos mediante la imposición, las órdenes. Es muy bueno que cada cual elija cómo vivir.

Darle consejo a un adulto/una adulta es muy distinto de indicarle a un niño/una niña lo que debe y cómo puede hacer algo. La relación padre/madre-hijos/hijas debe cambiar en función de cada etapa del desarrollo de estos últimos. Es muy importante establecer el respeto hacia el otro y hacia uno mismo.

Otro problema presente en la realidad de padres y madres de hijos e hijas adultas es que en ocasiones algunos de ellos no ha desarrollado suficientemente la capacidad de experimentar frustraciones y cuando se

ven en la situación de afrontar obstáculos sienten que la vida se les viene encima, esto particularmente ante situaciones de sus propios hijos e hijas.

Generalmente estas situaciones están asociadas a pautas de crianza familiar que generan dependencia, y por tanto poca capacidad resolutive ante las dificultades, situación que se aprende (aprehende) desde la niñez y se reproduce en los diferentes momentos de la vida. Estos malestares sentidos por hijos/hijas y madres/padres surgen muchas veces como resultado de la insuficiente preparación de los hijos e hijas para asumir la vida en su complejidad.

Algunas expresiones de esta inadecuada pautas de crianza y socialización:

- Adultos que actúan como niños necesitados del permiso de su padre o de su madre.

- No saber lidiar o temer la desaprobación de los padres y madres en situaciones que requieren de decisiones que corresponden a personas adultas.

- No saber resolver situaciones cotidianas de vida como consecuencia de la dependencia de otros(as).

- Padres que no han aprendido a respetar las decisiones (aunque erradas) de sus hijos adultos/hijas adultas.

- Padres y madres que por no querer asumir su vejez de manera independiente culpabilizan a los hijos e hijas como medio de manipulación y control.

- Confundir el amor, respeto y cuidado hacia los padres y madres con la obediencia.

- No iniciar una relación amorosa para seguir apegados/apegadas a madres y padres.

- Someterse a los mandatos de los padres como pretexto para no asumir las nuevas responsabilidades que corresponden a la etapa adulta.

- Muchos hijos e hijas depositan en sus padres y madres culpas asociadas a sus propias irresponsabilidades.

- Hijos e hijas adultos asumen el cuidado total (y en alguna medida invalidante) de sus padres con plenas posibilidades y capacidades para hacerse cargo de sí mismos/mismas solo para no sentirse culpables por ser independientes.

Cuando padres y madres de hijos adultos/hijas adultas se percatan de que han construido una relación no saludable con sus hijos e hijas, en el sentido referido anteriormente, es importante revisar lo que se piensa, desarrollar el diálogo, la autocrítica y la empatía desde posiciones de afecto.

Es usual escuchar a una persona adulta decir que su papá o mamá no cedió nunca el control sobre ella. En ocasiones los resultados de estas acciones se expresan en limitada capacidad para afrontar situaciones complejas de la vida, producen estrés y dificultan la construcción creativa de sus proyectos de vida. Sin embargo, las madres y padres de estos hijos(as) adultos(as) viven estas situaciones con mucho orgullo, como si fueran valoradas por las demás personas o por ellas mismas como los mejores padres y madres del mundo.

La muerte de los padres nunca es un proceso fácil. Debemos permitirnos vivir el duelo, con la mirada hacia el futuro, buscando el apoyo que necesitamos. La sociedad convoca a no expresar el dolor, pero eso

es algo necesario, es esencial para sanar. También está el caso de los hijos adultos que pierden a sus padres y se deprimen porque aflora en ellos el resentimiento. Es de suma importancia ocuparse de brindar atención y afectos a los padres en todas las etapas de sus vidas y llegado el momento de esa pérdida si no lo hemos logrado bien, entonces se debe buscar el camino que ayude a entender y a reconciliarse con el dolor. Resulta muy importante que padres y madres ayuden en las diferentes etapas de sus vidas a que sus hijos(as) elaboren adecuadamente los temores o preocupaciones que puedan aparecer asociadas al envejecimiento de sus padres.

Sugerencias a los padres/madres de hijos e hijas en la etapa de adultez:

- Es un derecho de toda madre/padre ser atendida/atendido por sus hijos/hijas.

- Mantener estrechas relaciones entre padres/madres e hijos/hijas, aún cuando estos/estas salen a vivir a otro espacio físico.

- Luego de la jubilación se pueden encontrar nuevas formas placenteras, sostenibles y responsables de vivir.

- Elaborar adecuadamente el desprendimiento de hijos e hijas en el momento de constitución de sus nuevas familias y contribuir a que todos/todas lo vivencien de manera positiva.

- Aprender a disfrutar de sus momentos de independencia, de privacidad, de soledad, para la elaboración de los proyectos de esta nueva etapa de la vida.

- Intensificar el cuidado de la salud.

- Mantener como padres/madres la creencia en el valor que tienen para el desarrollo de sus hijos/hijas en todas las etapas de su vida. En la adultez se desarrollan importantes necesidades de orientación y afecto que pueden ser satisfechas por padres y madres.

- Evitar sustituir a sus hijos e hijas en el rol de padres y madres. Cada mamá y papá es responsable de sus hijos/hijas.

- Respetar las decisiones asumidas por sus hijos/hijas en su rol de mamá y papá, aun cuando no compartan los estilos de crianza y educación que ellos/ellas elijan asumir y sin dejar de comunicar en el momento y de forma oportuna sus criterios al respecto.

Índice

Introducción | 5

Primera parte | 17

La familia que espera un bebé | 17

Asistiendo a una nueva obra familiar | 17

Preparándonos para la nueva puesta en escena | 19

Como en las buenas obras no hay papeles menores | 21

Es necesario el trabajo en equipo para el éxito de la obra | 22

Comunicación | 25

Espacios | 29

Límites-Autoridad | 37

La sexualidad infantil | 47

Nuestros hijos e hijas en un mundo de colores | 55

Roles de género | 63

Formación de valores | 67

La relación familia-escuela | 90

Orientación vocacional de hijos e hijas | 96

La violencia entre iguales | 102

El divorcio y su manejo por la pareja parental | 108

Proyectos de vida | 116

Segunda Parte | 121

La etapa previa a convertirse en mamá y papá | 121

Planificación del embarazo | 143

La etapa de gestación | 145

La primera infancia | 169

Edad temprana (de 1 a 3 años) | 180

Edad Preescolar (de 3 a 6 años) | 188

Edad escolar (6 a 10-12 años) | 193

Adolescencia | 201

Juventud | 215

Adulthood | 220