

Nuestro **F**amilia

AGOSTO 2024 - 5º EDICIÓN



Directorio

Directora General

Laura Guadalupe Leal
Guajardo

Directora Editorial

Rosa Angélica Pérez
Montemayor

Coordinación General

Laura Maldonado Leal

Diseño

Omar C.

 oa_disena

Monterrey, N.L.

México. Agosto 2024

5ta Edición



Familia Digna A.C.



Fam_digna



Familia Digna A C



familiadigna-ac.org.mx

Editorial

Construyendo familias bien informadas

¿Cuántas veces has tomado decisiones sin estar bien informado ? Decisiones que llevan a la incertidumbre y al estrés, porque las más de las veces, no solo atañen en lo individual, sino que afectan a quienes nos rodean, especialmente a la familia.

Se vive con tanta prisa, llenando el día con tantas ocupaciones, que la excusa es que no hay tiempo para leer. Pero esto es una falsedad, porque ahora, muchas personas se la pasan en las redes, leyendo o viendo “superficialidades”. Y en eso, se invierten varias horas.

Y lo peor, es que las personas se creen todo lo que dicen los medios, verdades a medias, información incompleta o totalmente falsa. Sí, es la información conocida como “fake news”, que por supuesto, tiene su propósito.

La información debe tener ciertas características: ser valiosa, veraz, vigente, importante, significativa, oportuna, precisa. La fuente de donde provenga tiene que ser confiable y segura.

En nuestra revista el contenido tiene todas estas características. Nos preocupamos por brindarles información especializada, para que obtengan conocimientos que les posibiliten tomar mejores decisiones como individuos y como familia. Es importante y necesario. Como se dijo, la desinformación conduce a la incertidumbre y esta provoca estrés y tomar decisiones equivocadas. Decidir sin tener la información correcta puede costar tiempo, dinero o hasta una vida. Por eso “el hubiera” no existe.

Te invito a darte el tiempo para leer nuestros contenidos, aprender nuevos conocimientos, darlos a conocer a tu familia y amigos... y compartirla para que juntos construyamos familias bien informadas.

MANI Rosa Angélica Pérez Montemayor

Directora editorial

nuestrafamiliarevista@gmail.com

CONTENIDO

05

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La Invisibilidad de las niñas, niños...

07

CULTURA Y SOCIEDAD

Resiliencia para ser un buen líder

08

CAMBIO SOCIAL

Construyendo la educación en familia

10

PSICOLOGÍA FAMILIAR

La Alianza Terapéutica

12

DERECHO FAMILIAR

Herramienta efectiva para la comunicación

13

DESARROLLO PERSONAL

Biblioterapia

14

DESARROLLO PERSONAL

Como vivir mejor

16

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

¿Educas en la cultura sprint o en la ralentización?

18

ADULTO MAYOR

Calidad de vida en las personas mayores

19

ARTE Y CULTURA

Aprender sobre arte

20

ALIMENTACIÓN

El azúcar: la nueva droga

21

TE CUENTO...

Voces de Chernóbil, crónica del futuro

23

NOTICIAS

Un Café en Familia Digna

LA INVISIBILIDAD DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, HIJOS DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESAPARICIÓN FORZOSA

Todo iba bien, una familia como todas, con altas y bajas, pero dentro de lo que cabe, una familia normal.

Hasta que, un día, su padre o madre, o ambos, no regresaron a casa después de haber salido a trabajar. Y los días pasan, y no hay noticias. La vida de esa familia da un giro rotundo, todo cambia, todo afecta en lo económico, en lo social, en lo mental, en lo espiritual...

Enfoquémonos en las relaciones familiares, en la comunicación, en la que se dan una serie de reacciones psicológicas de dolor, depresión, ansiedad, irritabilidad y sentimientos de culpa, más que todo por la incertidumbre de si su familiar falleció o aún vive.

Y viene la situación de la **estigmatización**, como lo es el relacionar a drogas y delincuencia organizada con la persona desaparecida. Las niñas, niños y adolescentes son quienes más sufren, debido al bullying escolar, de vecinos, de amigos, y hasta de la misma familia no nuclear.

En un reportaje realizado por la revista digital Animal Político a la Organización Tejiendo Redes, esta señaló que, hasta agosto del 2023, había 159 mil niñas, niños y adolescentes que vivían en orfandad por desaparición. Según sus cálculos, “en México, 205 mil

193 personas en edad reproductiva, de los 15 a los 50 años, han sido reportadas como desaparecidas, no localizadas y localizadas, de las cuales 83 mil 886 siguen desaparecidas”.

Este índice es muy alto, exageradamente alto. Imaginemos esa cifra actualizada.

Por otra parte, es importante mencionar las consecuencias económicas para la familia del desaparecido, pues las deudas siguen, además del mantenimiento del hogar (despensa, servicios, ropa, zapatos, escuela, útiles escolares, medicamentos, servicio médico, renta de casa o pago de hipoteca y el largo etcétera).

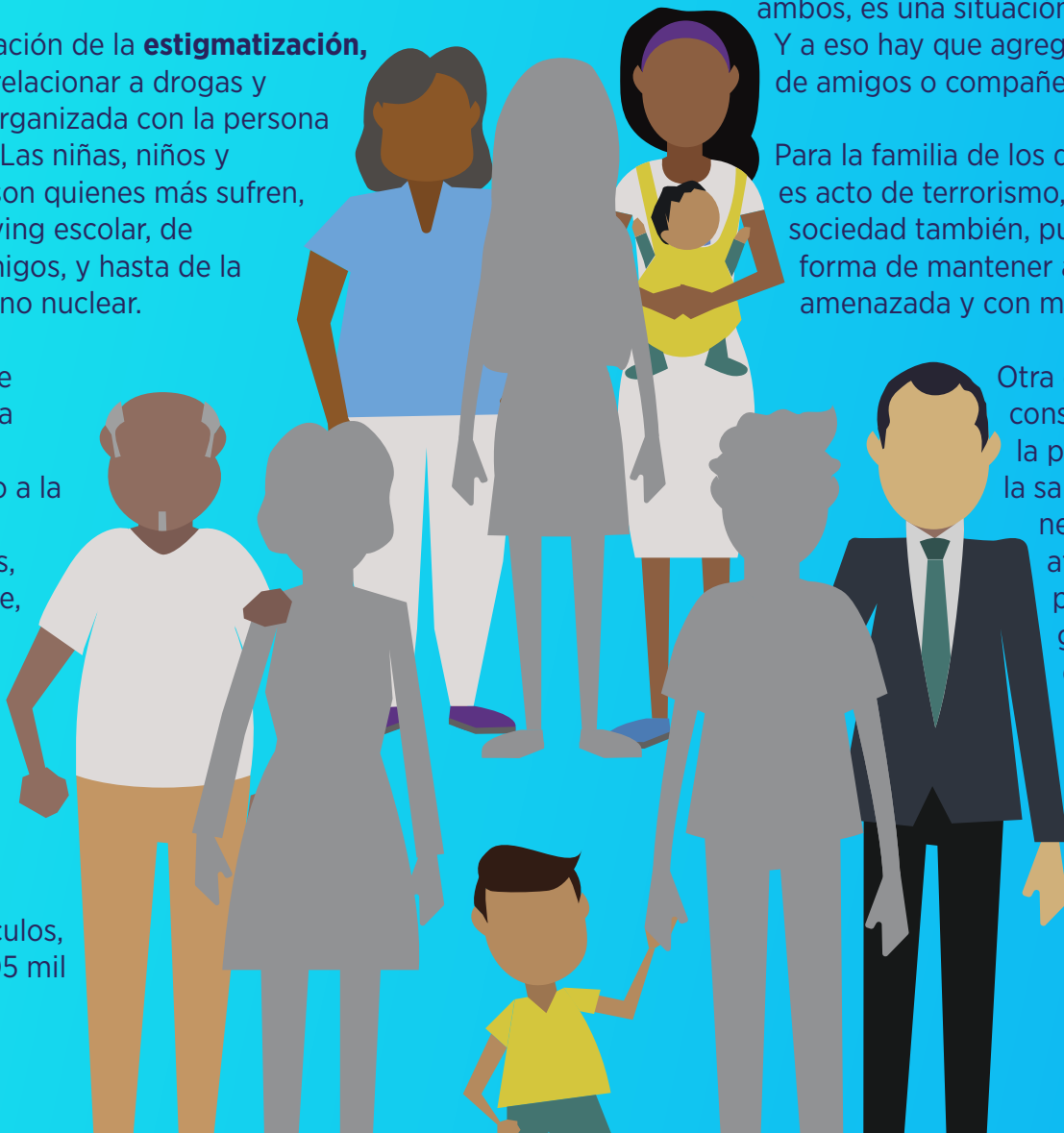
Esta situación es poco **visibilizada**, el sufrimiento de los menores por no saber nada de su padre, madre o

ambos, es una situación angustiante.

Y a eso hay que agregar el bullying de amigos o compañeros.

Para la familia de los desaparecidos es acto de terrorismo, y para la sociedad también, pues es una forma de mantener a la comunidad amenazada y con miedo.

Otra de las consecuencias es la problemática de la salud mental, necesitan ser atendidas para proteger y garantizar sus derechos, y mantener su estabilidad emocional, espiritual y mental.





La importancia de la comunicación abierta, asertiva y compasiva en el núcleo familiar debe de ser prioridad. Si para los miembros adultos de la familia del desaparecido es un impacto psicológico, para las niñas, niños y adolescentes es aún peor.

Es recomendable, que dentro del mal momento, la familia se mantenga unida, sin culpar a nadie, mucho menos entre los miembros. Y que, quienes son amigos o familiares eviten juzgar, estigmatizar o señalar. La unidad familiar es prioritaria y la de los amigos también.

Cabe mencionar que no solo por la Delincuencia Organizada se da este tipo de delitos, existen otras causas como deudas (préstamos), celos, envidias, rencillas, enojos, herencias, juicios, entre otras situaciones, que quienes participan en la desaparición les mueve malos sentimientos.

¿QUÉ SOLUCIONES HAY?

Es recomendable que, como adultos responsables, padres o madres se cuiden para evitar este tipo de situaciones en donde la familia (hijos, padres, cónyuge, concubino/a, hermanos) sufre situaciones económicas, mentales, emocionales, espirituales y

sociales de las cuales es muy difícil salir.

La sociedad debe de hacer esta problemática visible para dar apoyo, compasión, paz, solidaridad y humanidad por las niñas, niños y adolescentes que viven esta situación que tan de repente llegó a sus vidas.

Ellos tienen derecho a una vida libre de violencia, a una vida de paz y tranquilidad.

Lic. Laura Gpe. Leal Guajardo
Presidente Consejo Directivo FAMILIA DIGNA, A.C
Consultora Comunicación Familia, Sociedad y
Cambio Social
lauraleal6258@gmail.com

El Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas (RNPdNO) cuya administración y coordinación corresponde a la Comisión Nacional de Búsqueda de Personas (CNB) menciona que <https://versionpublicarnpdno.segob.gob.mx/Dashboard/Index> <https://animalpolitico.com/sociedad/orfandad-desaparicion-ninos-afectados-mexico>

RESILIENCIA PARA SER UN BUEN LÍDER

¿Qué es la resiliencia?

“La resiliencia es la capacidad de superar la adversidad. Todos los líderes deben aprender a desarrollarla porque en cualquier momento estarán enfrentados a problemas y solamente quienes tengan la capacidad de reponerse van a lograr resultados importantes” (Rodríguez M., comunicación personal, 1º de abril 2020).

En todas las familias existen miembros a los que les toca liderar a las organizaciones donde laboran o en sus propias empresas, liderar a equipos de trabajo e incluso liderar la familia. En cualquiera de estas situaciones, es necesario aplicar la resiliencia.

A medida que avanzamos hacia la fase de recuperación de la crisis, los líderes resilientes deben potenciar los cambios desde la mentalidad del “hoy” hacia la del “mañana” dentro de sus equipos. Analizar cómo el impacto del COVID-19, en el mercado y en la sociedad, ha generado importantes incertidumbres que necesariamente hay que afrontar, e incluso aprovechar como una oportunidad para crecer y cambiar. En medio de esas incertidumbres, los líderes resilientes requieren un número aún mayor de seguidores, que deben ser incentivados mediante la generación de confianza. Para ello, deben empezar por anticipar lo que será el éxito al final de la recuperación y cómo prosperará el equipo y/o empresa a largo plazo, para después guiar a sus equipos hacia esa meta.

¿Por qué es importante ser resiliente para ser un buen líder?

Las personas resilientes toleran el estrés y la incertidumbre, tienen una alta capacidad de adaptación, cultivan relaciones positivas y desarrollan continuamente su inteligencia emocional. Todos estos

factores son sumamente importantes para liderar un equipo empresarial, por lo que no es sorprendente que exista una gran cantidad de investigaciones que estudien el modelo a seguir de un liderazgo resiliente.

Existen diferentes tipos de resiliencia en la sociedad:

Resiliencia psicológica

Tiene que ver con el estado mental de una persona, entre más sólido y fuerte sea, más opciones de superar problemas tiene, sin importar el grado de magnitud de la adversidad.

Resiliencia emocional

Se refiere a la superación de todos los sentimientos que pueden llegar a afectar la estabilidad del líder, su bienestar y su toma de decisiones, como los miedos, las angustias, ansiedades y el estrés, entre otros.

Resiliencia corporal

El líder debe tener la capacidad de afrontar los problemas con una excelente capacidad física y, con esto, puede tener más opciones de trabajar con mayor valor. Ya que, por más capacidades que tenga, un cuerpo débil tendrá muchas dificultades.

Resiliencia comunitaria

Se pone en práctica a través de la solidaridad con las personas más vulnerables y la posibilidad de contribuir con el desarrollo social. Se trata de un reto colectivo.

Lic. Laura Maldonado

**Directora general de Familia digna A.C
Avance por los derechos de México A.C**

Bibliografía:

Maxwell, J. C. (2019) *Los cambios en el liderazgo*. Grupo Nelson.

Construyendo la Educación en familia

La educación te permite adquirir y construir conocimientos, desarrollar habilidades y enriquecer otros aspectos como la cultura, creencias, hábitos, valores y diversas experiencias. Lo que la convierte en pieza clave para el desarrollo y progreso de las personas y sociedades, y es uno de los instrumentos más eficaces para reducir la pobreza, mejorar la salud, promover el empleo, estimular la economía y lograr la igualdad de género, la estabilidad y la paz.

En la actualidad es considerada un derecho humano fundamental, el cual es reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas. Un impulso importante para la educación viene directamente desde el núcleo familiar y por esto mismo, es de suma importancia que exista una buena relación entre la familia y la escuela, ya que ambas tienen el objetivo en común de desarrollar de la mejor manera posible a las niñas, niños y jóvenes, a lo largo de su vida.

Hoy en día, el entorno familiar y la educación escolar se convierten en la intersección de dos escenarios educativos importantes. Esta tarea compartida necesita de una colaboración mutua, por parte de los padres de familia, docentes y directivos escolares, para el desarrollo efectivo de los estudiantes. No se puede negar que ambos entornos están ligados y se debe trabajar en equipo para amplificar el potencial positivo de los alumnos.

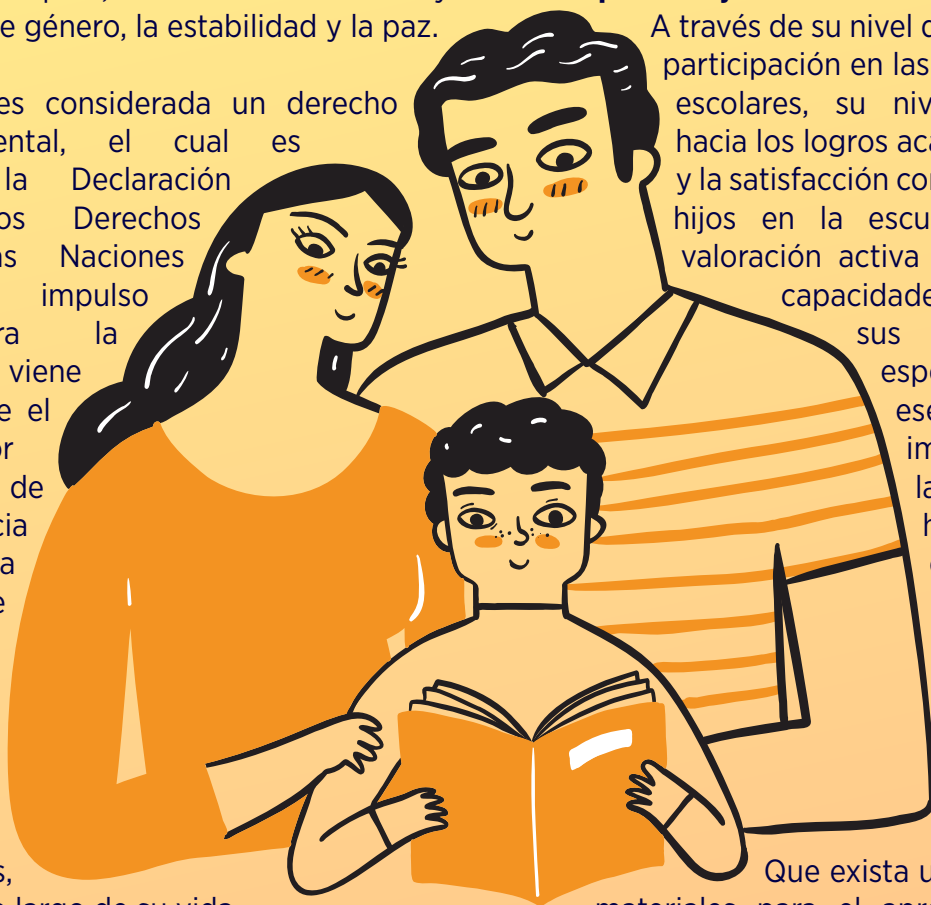
Los padres de familia tienen influencia en el aprendizaje y el rendimiento escolar de sus hijos, y se pueden percibir dentro de ciertas variables familiares que afectan directamente en su éxito escolar, como:

La actitud y conductas de los padres frente al aprendizaje.

A través de su nivel de compromiso y alta participación en las diversas actividades escolares, su nivel de expectativas hacia los logros académicos y la satisfacción con la educación de sus hijos en la escuela, y el nivel de valoración activa y manifiesta de las capacidades y habilidades de sus hijos; esta última especialmente es esencial, ya que es importante confiar en las habilidades de sus hijos y creer que son capaces de aprender y tener buenos resultados en la escuela.

Recursos relacionados con el aprendizaje.

Que exista una disponibilidad de materiales para el aprendizaje y espacios adecuados para estudiar, y también tener una participación familiar en actividades recreativas y culturales. Finalmente, proveer modelos parentales o familiares positivos, ya que estos son un poderoso medio de transmisión de patrones en pensamiento, valores, conducta, actitudes, y la percepción hacia el aprendizaje, la escuela y la valoración de la educación.



Climas familiares positivos y estilos de crianza adecuados.

Estos logran generar confianza y orientación positiva en las niñas, niños y jóvenes. Además, estos tienen una importante influencia en componentes claves como la calidad de las relaciones y del vínculo con los padres, estilos de disciplina (como reglas establecidas y rutinas), estilos de comunicación y resolución de conflictos, y la formación socioafectiva.

¿Cómo podemos trabajar en estas variables y fortalecer la relación entre familia y escuela al mismo tiempo?

Como en toda relación, se necesita tener una base sólida en la confianza y en el respeto, se debe cuidar, trabajar constantemente para mejorarla, establecer un clima de participación constante y fluida entre ambas partes, y tener una comunicación eficaz.

La relación entre familia y escuela es fundamental para el desarrollo del estudiante, y ambos entornos tienen la responsabilidad de favorecer este desarrollo de forma armónica.

En este nuevo inicio de ciclo escolar, como padres de familia debemos recordar la importancia de nuestro involucramiento como familia en la educación de nuestras hijas e hijos, ya que nuestra participación y compromiso es imprescindible ante este mundo en constante cambio. Luchemos por mostrar las escuelas como lugares de encuentro, respetuosos y participativos, donde logremos construir espacios seguros para que las familias puedan compartir sus diversas inquietudes con los profesores y los docentes puedan fungir como guía, y sean una figura que sea respetada y escuchada; trabajando juntos para contribuir al mismo fin: el futuro de nuestras hijas, hijos y jóvenes.

Por Jackeline Gutiérrez Estrada
Licenciada en Transformación Social
jacki.gtz.95@gmail.com



La Alianza Terapéutica en la psicoterapia infantil ¿Cómo trabaja el Psicoterapeuta Infantil con los niños?

Padres, esta valiosa información les dará las pautas para elegir la mejor psicoterapia o tratamiento para sus hijos.

El trabajo clínico en la psicoterapia infantil no sólo implica el abordaje del niño y su mundo interno, sino también su realidad externa, para lo cual el trabajo con los padres es de suma importancia.

¿Cómo se construye la Alianza Terapéutica con el niño?

En el libro “Psicoterapia infantil” la Dra. María Eugenia Rangel Domene (2009) publica elementos que ayudan en la construcción de la Alianza Terapéutica con el niño para obtener los mejores resultados en la Psicoterapia Infantil.

Lo que propone es que el Psicoterapeuta Infantil sea: Previsible

En un inicio, la confianza se constituye con la puntualidad y la asistencia, por lo cual las faltas o cancelaciones frecuentes son aspectos difíciles de reparar. También abarca estar disponible para el niño, no solo con la seguridad de que esa hora es para él, sino tener disponibilidad anímica para escucharlo, prestarle atención, físicamente estar dispuesto durante el juego a realizar actividades que requieren desplazamiento. Incluso, en situaciones donde el niño sufre alguna enfermedad o está hospitalizado, el terapeuta puede usar herramientas de comunicación, como son las llamadas telefónicas o realizar una visita. El niño puede contar con el terapeuta durante ese tiempo.

Cuando tu hijo...
Te busque con su mirada, míralo.
Te tienda sus brazos, abrázalo.
Te busque con su boca, bésalo.
Te quiera hablar, escúchalo.
Se sienta desamparado, ampáralo.
Se sienta solo, acompáñalo.
Te pida que lo dejes, déjalo.
Te pida volver, recíbelo.
Se sienta triste, consuélalo.
Esté en el esfuerzo, animalo.
Esté en el fracaso, protéjelo.
Pierda toda esperanza, alientalo.

Arnaldo Raskovsky

Empático

Se describe a la empatía como uno de los sentimientos que ayudan a desarrollar la confianza, en donde se pone en el lugar y en el sentir del otro, siendo una característica especial de los terapeutas. En la psicoterapia de niños, esta cualidad indispensable en el terapeuta, debe ser desarrollada de forma especial, ya que puede verse afectada debido a los sentimientos que se movilizan, pudiendo ser estos intensos y provocar regresiones.

Flexible

Requiere del terapeuta intuición y a través del conocimiento del caso, tener claro el propósito al introducir algún parámetro, el cual aporte al mejor interés del niño y pueda ser utilizado durante el tratamiento. Implica tomar en cuenta los deseos y necesidades del niño evaluando si añaden algún beneficio para él.

Comprensivo y receptivo

El terapeuta se enfrenta a una tarea difícil, aceptar las verbalizaciones del niño, implicando el nivel y contenido que se presenten. Así mismo, sus afectos, incluyendo toda la posible gama que se presenten, desde la rabia y la alegría, como la ansiedad y el amor; ante tales variaciones el terapeuta puede sentirse abrumado, incluso producir rechazo o tedio. Por lo tanto, el que éste pueda lidiar con aquellos sentimientos, permitirá triunfo en su labor. Esta aceptación sin juicios, regaños o prohibiciones permite regresarle al niño aspectos desconocidos de él mismo.

Evitar la crítica

El terapeuta debe buscar la neutralidad a través de evitar juicios morales o de valor, así como reproches, sermones o críticas. La prioridad en la labor terapéutica debe ser entender la motivación e interpretar, por lo anterior el que el terapeuta desaprobe moralmente puede generar un efecto perjudicial. Como objetivo es transmitir al paciente un genuino interés de lo que es mejor para él. Así como promover la confianza y el desarrollo de la alianza de trabajo. Una interferencia del terapeuta ante la construcción de la Alianza Terapéutica es la repetición, esta puede surgir ante la tentación de emplear regaños o actitudes como los otros cuidadores, ya que, hay niños que provocan dichas reacciones.

Evitar la presión de que el niño hable

El seguir la manera de comunicación del niño, así como respetar sus tiempos es central en la construcción de la relación terapéutica. Al contrario de los adultos, los niños no usan el lenguaje como asociación libre, por lo cual no se debe presionar para que hablen. Por lo tanto, más que hablar, es realizar un alto interno, observar y registrar lo que sucede, exponerle al niño lo observado y que se desea entender el posible significado.

Verbalizar los afectos

Expresarle al niño que el terapeuta comprende las situaciones que está pasando, así como sus sentimientos respecto a eso y la posibilidad de reconstruir su historia.

Ofrecerse como objeto valioso

El terapeuta debe buscar presentarse como valioso o útil. El niño, por su parte, debe aprender que el terapeuta le puede ayudar a sentirse mejor.

Apelar al yo del paciente

Mostrarle al paciente que es posible ayudarlo y que se comprende su sufrimiento, favorece a una mejor alianza. Para esto, es necesario apelar a las fuerzas positivas del yo por medio de aspectos auto observadores.

Manejar la realidad externa

Para desarrollar la alianza de trabajo, la autora señala la combinación de elementos educativos y reconstructivos. Sin perder de foco la realidad psíquica, el manejar la realidad externa en el tratamiento es significativo. Por ejemplo, apoyarle en el manejo de problemas reales. Al modificar su conducta y por ende las relaciones hacia él es de gran utilidad. Apoyar a los padres a modificar sus reacciones patológicas con el hijo, porque éste, al observar el cambio, acepta a que ellos asistan y consolida la alianza.

Recordar el material del niño

En la construcción de la relación terapéutica, al recordar el cumpleaños, le deja saber al niño que tiene un lugar especial, lo cual puede ser por medio de un pequeño obsequio o una tarjeta, tomando en cuenta sus gustos o necesidades. En el caso de adolescentes, la prioridad en la labor terapéutica debe ser entender la motivación e interpretar, por lo anterior el que el terapeuta desaprobe moralmente puede generar un efecto perjudicial.

Emplear la información proporcionada por los padres

Al compartir con el paciente la información recopilada en la entrevista con los padres se debe ser precavido en la manera de comunicar. Invitarlo a pensar qué se imagina que pasó, evitar decir palabra por palabra de la conversación. Al hablar de comentarios negativos, decir sólo los relevantes y, antes de estos, mencionar los positivos, para que den soporte. Además, es importante ayudar al niño a lidiar con el material.

Si un psicoterapeuta infantil presenta estas características tu hijo está en excelentes manos para ser un niño exitoso y un futuro adulto con éxito en todo tipo de relación humana y profesional.

Elsi Abigail Hernández Gallegos.
Psicóloga familiar.

 **Elsi Abigail Hdz Gallegos Psicóloga Familiar**

Mediación

Herramienta efectiva para la comunicación

¿Qué es la mediación?

Es un mecanismo alternativo tanto en el ámbito legal o personal para la resolución de un conflicto, en este proceso se busca más allá de la solución que beneficiara a ambas partes, es la comunicación entre ellas.

¿Cuáles son las ventajas de la mediación?

Este proceso es informal en comparación de un juicio, requiere una excelente capacitación del mediador que vaya a realizar el proceso, es voluntaria a través del consentimiento de ambas partes y es totalmente confidencial.

¿Cómo beneficia la mediación en la comunicación?

Este proceso ayuda a mejorar la relación no solo en tu hogar, sino en todas las áreas de nuestras vidas, en nuestro trabajo, relación con familiares y amistades, podemos expresar nuestras emociones a través de este proceso para llegar a una solución ante un conflicto que se llegue a presentar en nuestro hogar sin llegar a la violencia verbal o física.

El mediador es un guía que los llevará a que ellos mismos propongan y expongan sus necesidades y lleguen a un acuerdo; no puede sugerir o imponer las soluciones, las mismas partes deben llegar y estar de acuerdo a la solución que ellos proponen.

Esta es una nueva era para el área legal y una nueva herramienta para todas las áreas de nuestra vida, es una herramienta de comunicación para llegar a la comprensión mutua y llegar acuerdos para llegar a la empatía que hoy en día en nuestra sociedad hace falta.



La mediación en el ámbito legal

Este proceso ha llegado a facilitar procesos legales para evitar un largo juicio a través de un método que permite a las personas tener un gran control de la solución de sus conflictos de manera colaborativa y participativa, la solución tiene que ser propuesta y aceptada por las partes que solicitaron el proceso, no el mediador.

Lic. Luz Mariana Leal
Coordinación Mediación y
Resolución de Conflictos FD
licluzma.juridico97@gmail.com
Instagram @luzmaleal97

BIBLIOTERAPIA: EL PODER SANADOR DE LA LECTURA

La biblioterapia es una práctica terapéutica que utiliza la lectura de libros y textos como una herramienta para mejorar la salud mental y emocional de las personas, esta técnica se basa en la idea de que la literatura puede ofrecer consuelo, comprensión y una nueva perspectiva sobre las experiencias de vida, ayudando a las personas a enfrentar sus problemas y a encontrar soluciones. (Losada, 2020).

Los orígenes de la Biblioterapia

El concepto de biblioterapia no es nuevo, de acuerdo con Arévalo (2022) sus raíces se remontan a la antigüedad, donde se reconocía el poder de las palabras para sanar; sin embargo, fue en el siglo XX cuando comenzó a formalizarse como una práctica terapéutica. Durante la Primera y Segunda Guerra Mundial se utilizó la lectura como una forma de ayudar a los soldados a lidiar con el trauma y el estrés. Desde entonces, la biblioterapia ha evolucionado y se ha integrado en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la Educación y la Medicina. (Flores y Rioseco, 2020).

¿Cómo Funciona la Biblioterapia?

La biblioterapia puede ser administrada de diferentes maneras, dependiendo de las necesidades del individuo, con el fin de entender y afrontar los problemas de salud, así como a mejorar su bienestar (Arias et al., 2024).

Existen dos enfoques principales:

1. Biblioterapia Prescrita: en este enfoque, un terapeuta o consejero recomienda libros específicos que abordan temas relevantes para el paciente, estos textos pueden ofrecer información, estrategias de

afrontamiento o simplemente una historia que resuene con la experiencia del lector.

2. Biblioterapia Autoguiada: en este caso, el individuo elige sus propios libros para leer, basándose en sus intereses y necesidades; este enfoque fomenta la autoexploración y el descubrimiento personal.

Beneficios de la Biblioterapia

La biblioterapia ofrece una serie de beneficios, entre los que se incluyen:

- Mejora del Bienestar Emocional: la lectura puede proporcionar consuelo y alivio emocional, ayudando a las personas a procesar sus sentimientos y experiencias.

- Desarrollo de la Empatía al leer sobre las vidas y luchas de otros, los lectores pueden desarrollar una mayor comprensión y empatía hacia los demás, lo que puede mejorar sus relaciones interpersonales.

- Fomento de la Reflexión: la literatura invita a la reflexión y la introspección, lo que puede ayudar a las personas a comprender mejor sus propios pensamientos y emociones.

Ingresa al siguiente código para que puedas acceder a una lista de lectura saludable.



Dra. Marina Espinoza-Velázquez
Educación, Comunicación y Tecnología Educativa
marina.evel@gmail.com

CÓMO VIVIR MEJOR

Hay momentos en la vida que sentimos que algo nos falta, que no estamos conformes con el resultado de las decisiones o simplemente que deseamos construir otra forma de vida.

Quizá una plática con una persona que viva como tú pudiera ayudarte, o bien, un buen libro que te mueva a la reflexión y te lleve a la acción como “Los principios para vivir mejor” que aquí te presento.

En resumen, los principios para vivir mejor de Walter Rizo proporcionan un marco sólido para el crecimiento personal y la mejora en diversas áreas de la vida. Al adoptar estos principios y trabajar activamente para aplicarlos en su día a día, las personas pueden alcanzar un mayor bienestar emocional, mental y espiritual, y así lograr los cambios positivos que desean en sus vidas.

Por supuesto, aquí tienes una descripción de cada uno de los puntos según la perspectiva de Walter Rizo:

Mentes de acero vs mentes de arcilla: Rizo compara las mentes de acero con las mentes de arcilla para ilustrar la diferencia entre aquellas personas que son resistentes, flexibles y capaces de adaptarse a las adversidades de la vida (mentes de acero) y aquellas que son frágiles, rígidas y se quiebran fácilmente bajo presión (mentes de arcilla). Este concepto resalta la importancia de cultivar la resiliencia y la fortaleza mental para enfrentar los desafíos con determinación y flexibilidad.

Aprende a reírte de ti mismo: Rizo promueve la idea de no tomarse a uno mismo demasiado en serio y



desarrollar la capacidad de reírse de uno mismo. Reconoce que todos cometemos errores y tenemos defectos, y que aprender a reírnos de ellos nos ayuda a mantener una perspectiva saludable y a no dejar que los contratiempos nos afecten demasiado. Esta actitud nos permite afrontar la vida con ligereza y humor, en lugar de sentirnos abrumados por nuestras imperfecciones.

Vivir en el futuro para morir en el presente: Este punto resalta la tendencia de algunas personas a obsesionarse con el futuro, preocupándose constantemente por lo que podría suceder y descuidando el momento presente. Rizo advierte que esta mentalidad puede llevar a una vida llena de ansiedad y arrepentimiento, ya que nunca se experimenta plenamente el presente. En cambio, anima a las personas a centrarse en el aquí y ahora, disfrutando de cada momento y aprovechando al máximo lo que tienen en el presente.

El legado de Antígona: Rizo se refiere al mito griego de Antígona para explorar el conflicto entre obedecer las leyes establecidas por la sociedad y seguir los dictados de la conciencia personal y la moralidad individual. Antígona desafía las órdenes del rey Creonte para enterrar a su hermano Polinices, a pesar de que está prohibido, porque cree que es lo correcto según sus propios valores morales. Este punto invita a reflexionar sobre la importancia de escuchar nuestra propia voz interior y actuar de acuerdo con nuestros principios, incluso si eso significa enfrentarse a la autoridad.

La paz sea contigo: Rizo aboga por cultivar la paz interior como un objetivo fundamental para vivir una vida plena y satisfactoria. Esto implica encontrar la tranquilidad y el equilibrio emocional dentro de uno mismo, independientemente de las circunstancias externas. Al alcanzar la paz interior, las personas pueden enfrentar los desafíos con serenidad, resolver conflictos de manera constructiva y disfrutar de relaciones más armoniosas con los demás.

Aprendiendo a comunicarse: Rizo destaca la importancia de la comunicación efectiva en todas las áreas de la vida, desde las relaciones personales hasta el ámbito profesional. Aprender a expresar claramente nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, así como escuchar activamente a los demás, es fundamental para construir conexiones significativas y resolver conflictos de manera constructiva. Este punto enfatiza la importancia de desarrollar habilidades de comunicación para mejorar la calidad de nuestras relaciones y nuestra vida en general.

Nunca olvides que tu llevas el volante de tu vida, muévelo hacia donde quieras ir hasta que llegues a vivir mejor.

Guadalupe Meza
Periodista y especialista en imagen personal
Ideasasociadas8@gmail.com



¿Educas en la cultura sprint o en la ralentización?



Boris Cyrulnik, neurólogo y psiquiatra, es especialista en la "teoría del apego", cuyo tema central explica cómo aprende un niño a amar, es decir, cómo aprende a socializarse. El apego seguro se relaciona con el desarrollo de la **"resiliencia"**.

Resiliencia significa iniciar un nuevo desarrollo, después de un trauma. La cultura de los pueblos es el ingrediente fundamental para explicarla, ya que cada país vive la resiliencia de diferente manera. Si alguien está traumatizado por algún suceso y logra superarlo desarrollando una nueva etapa de su vida, entonces hablamos de una persona resiliente. Es decir: depende de la persona y mucho, de su entorno. De su entorno antes del trauma y de su entorno después de él.

¿Cómo podemos ayudar a un niño para que sea más resiliente?

De entrada, hay que transmitirle **seguridad**. Primero, hay que darle seguridad a su madre, quien por una cuestión biológica, asume el rol principal frente al niño. Ella, involuntariamente, le transmite esa seguridad. También influye el entorno, ya sea formado por su padre, o el hogar familiar, o sus abuelos, o la guardería, etc.

Si el bebé recibe seguridad de su madre y su entorno, cuando llega a la escuela, el niño ya ha

conocido el placer de aprender. El colegio será su primer estrés, un pequeño miedo, que será capaz de superar. Volverá ese día a su casa y le contará a su mamá lo valiente que ha sido.

En cambio, sí ha estado vulnerable porque su madre ha sido abandonada, sufrido agresiones, porque ha estado enferma, porque su vida fue muy difícil, etc., el niño no podrá superar sus miedos tan fácilmente. La **violencia familiar** es la primera causa. La precariedad social, la segunda. Si hay violencia familiar, quien sufre es el bebé, aunque nadie lo toque.

Otro factor es la **precariedad social** (cada vez más difundida). La ausencia permanente de los padres, quienes salen a trabajar todo el día, no tienen ganas de jugar con su bebé, mucho menos de transmitirle seguridad. Estos niños la tienen difícil al momento de educarse en la escuela. No es una cuestión de cerebros, sino de **seguridad**.

Para enseñar seguridad a un niño, se necesita el **"apego"**, que se teje en el día a día. El apego se convierte en un vínculo muy fuerte. Para la familia actual -con los padres trabajando todo el día- hay una palabra mágica para conseguir transmitir seguridad al niño: **"ralentizar"**.

Sin embargo, actualmente, los occidentales educan a los hijos en **"la cultura del sprint"**. Nos sale carísimo. Los niños norteamericanos tienen cada vez más ansiedad. Esta cultura ha llegado a casi todo Europa, menos al norte, ya que, en la cultura de los países nórdicos, los niños aún aprenden a andar en bicicleta, teatro, la lentitud, a usar la palabra, a cocinar (en los colegios hay clases de cocina, donde niños y niñas preparan platos e invitan a la clase de al lado).

Es decir, cuando llegan a la edad adulta, son excelentes en arte, en ciencias, en todo. Sólo hay un uno por ciento de analfabetismo. En Francia están en el 15%. En Argentina en el 4%. Los finlandeses ralentizan a los niños y así, les dan seguridad. Los pequeños aprenden a resolver problemas con facilidad por lo que tienen buena autoestima. Por eso, a los quince años, cuando hacen las evaluaciones PISA, determinadas por la UNESCO, siempre sacan la medalla de oro pese a que ralentizan todo lo posible el desarrollo de los niños. Un analfabeto será infeliz toda su vida.

La metodología sprint nació dentro del área del management y se difundió a otras disciplinas como la psicología. En el contexto que nos ocupa, la cultura sprint es opuesta a la ralentización. La cultura

occidental estimula tempranamente, motiva, acelera, violenta, incomunica... a los niños pequeños.

Sentarlo varias horas frente al televisor, darle el celular para que consuma juegos que rara vez los padres supervisan, darles doble escolaridad desde muy chiquitos, llenarlo de actividades extracurriculares, almuerzos y meriendas en la escuela, no jugar con ellos... y la lista continúa.

Así creamos generaciones inseguras, estresadas y violentas.

Es momento de reflexionar... Aún hay tiempo para hacer cambios en la educación de nuestros niños.

Elizabeth Ortiz

Psicóloga

Facebook Elizabeth Ortiz Elizalde



CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS MAYORES

Adulto Mayor

De acuerdo con la OMS la calidad de vida es la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. La calidad de vida se conforma por una serie de aspectos que se definen como objetivos, subjetivos y sociales.

Los aspectos objetivos son aquellos que tienen que ver con las condiciones materiales de la persona mayor, como el nivel de ingresos, vivienda, alimentación, vestido, seguridad social, educación, entre otros. Los aspectos subjetivos se relacionan con elementos psíquicos del individuo como la autoestima, el autoconcepto, la intimidad, la expresión emocional y la salud percibida. Y los aspectos sociales se integran por las políticas públicas, programas sociales y servicios institucionales para satisfacer de manera integral las diversas necesidades de las personas mayores.

Tener paz y tranquilidad, ejercer la libre expresión y la libertad de decidir, así como continuar conservando un espacio físico dentro de su vivienda, que su familia se mantenga unida y que se le respeten sus bienes materiales, son algunas de las principales necesidades de las personas mayores como ser social.

La necesidad de autorrealización no es sólo un derecho del joven; el adulto mayor debe sentirse autorrealizado, si y solo sí, tiene el apoyo y ayuda familiar para el logro de sus metas y perspectivas.

Las acciones más importantes para asegurar la calidad de vida en la vejez son:

Garantizar las condiciones necesarias para que las personas mayores puedan ejercer su autocuidado, ya que es una pieza fundamental para el desarrollo de un envejecimiento saludable y de una adecuada calidad de vida.

Eliminar las inequidades, desigualdades y brechas sociales que pudiesen representar una desventaja, limitar las oportunidades de desarrollo u obstaculizar el acceso a cualquier aspecto que conforma la calidad de vida.

Es recomendable para quienes cuentan con más de 60 años:

Mantener un envejecimiento activo que estimule la funcionalidad y que permita el ejercicio pleno de la independencia y autonomía.

Fomentar las relaciones sociales a lo largo del curso de vida es importante para el fortalecimiento de la salud mental y emocional, ya que impacta de forma positiva en el estado de ánimo.

Resignificar, cambiar prácticas que transformen de manera positiva la concepción que se tiene sobre la propia vejez.



Mtra. Leticia Palomino Herrera
Lic. Derecho. Maestría en Administración Pública
lgpalher@gmail.com

Aprender sobre arte

¿Qué es el arte?

Pocas personas pueden describirlo y muchas menos, entenderlo.

Lo que llamamos arte tiene como común denominador: la expresión, ya sea real o imaginaria del sentir del artista, acerca de una situación o conflicto social, histórico o imaginario.

El arte nos posibilita la capacidad de sentir y por tanto, de expresar. Aunque se conozca poco o nada de arte, ante todo tipo de obra podemos preguntarnos:

¿Qué será? ¿Me agrada? ¿Qué me hacen sentir los colores, las formas, los objetos o los personajes? ¿Qué siento cuando lo veo? ¿Cómo me siento cuándo lo observo?

Hacerse estas preguntas es una forma sencilla de empezar a acercarse al arte en cualquiera de sus manifestaciones. Y cuando se acude en pareja, familia o grupo es interesante hacerle a quienes nos acompañan estas preguntas y darles nuestro sentir para comenzar un diálogo sobre el arte. Así se puede comenzar. Y para involucrar a los hijos es fundamental hacerlas, es un primer paso para captar su interés.

Existen diversos tipos de arte:

Temporales: como la literatura y la música.

Espaciales: como pueden ser la escultura, la fotografía, la pintura, arquitectura y grabado.

Espacio-temporales: aquí tendríamos al teatro, la danza y el cine.

Así que hay mucho por donde comenzar a explorar y quien sabe, quizás algún tipo de arte te atrape.

Recuerdo hace años, cuando mi hija era pequeña, que en el cole el profesor de música la invitaba a formar parte de la banda y siempre se negaba. Pero un día, al llevarla a un concierto musical didáctico para niños y ver a otros chicos tocar con destreza, aunado a una narración atractiva, al terminar este me dijo:

“Yo quiero aprender a tocar esos instrumentos”. ¿Crees que pueda? Ya saben mi respuesta. Y ella sola le dijo al profesor de música que entraría a la banda de música, a la que perteneció con orgullo en sus años de estudiante. Aprendió de música, aprendió a tocar.

Angélica Montemayor

Tallerista y artista plástica

📧 [Angelica.montemayor.artista](https://www.instagram.com/Angelica.montemayor.artista)

EL AZÚCAR: LA NUEVA DROGA

Los activistas, la Organización Mundial de la Salud y los científicos en todo el mundo luchan desde hace años contra la otra gran droga: el azúcar.

El azúcar es un ingrediente alimenticio que tiene muchas propiedades que ayudan a mejorar el aspecto y sabor de la comida, y, de la misma manera, es un conservador muy usado en los productos procesados como jaleas y mermeladas, pero...

¿Qué tan dañino puede ser el azúcar para el cuerpo humano?

El alto consumo de azúcar en la vida diaria está creando un aumento de sobrepeso, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades no transmisibles alrededor del mundo.

Desde hace algunos años, grupos de activistas, la OMS (Organización Mundial de la Salud) y científicos se encuentran luchando contra esta nueva droga, sin embargo, no se ha regularizado como tal debido a los intereses económicos y políticos de cada país.

El problema en sí, no está en el consumo de azúcar, si se realiza moderadamente, pero ya cuando se vuelve una adicción, es muy difícil dejarla y es ahí donde puede haber consecuencias de salud.

Una adicción se define como el uso compulsivo e incontrolable de una droga. Los expertos la describen en las siguientes tres etapas:

1. El escalamiento y el consumo desenfrenado de la droga (azúcar)
2. Instancia de la dependencia.
3. Deseo imperioso y recaída.

Por este motivo las personas adictas al azúcar buscan alimentos que tengan altos niveles de la misma en

todo momento; estos alimentos pueden ser dulces, pasteles, refrescos carbonatados, mermeladas, entre otros más. A estas personas usualmente no les gustan las verduras ni la fruta, o no toman agua porque “no les gusta” o “no sabe a nada”.

¿Sabías que como el azúcar se digiere fácil, las personas que lo consumen en exceso tienden a tener hambre con más frecuencia?

Y como aparte no tiene los nutrientes de otros alimentos, dichos individuos pueden llegar a tener poca paciencia, ser agresivos, ansiosos, depresivos o acelerados.

Las víctimas más vulnerables del azúcar son los niños pequeños, ya que suelen buscar cosas dulces y con sabores fuertes; sin embargo, como se mencionó anteriormente, puede generar cambios en su actitud y enfermedades graves que son mejor evitar desde que están pequeños, sin mencionar que su habilidad de aprendizaje puede disminuir.

La cantidad de personas con enfermedades directamente relacionadas al azúcar como la diabetes, va en aumento con el paso de los años. Según los datos de la OMS, en el 2014 había 422 millones de diabéticos en el mundo, en el 2019 se registraron 463 millones y se estima que llegue a 578 millones para el 2030.

La recomendación para evitar este tipo de enfermedades es evitar o limitar el consumo de alimentos con gran cantidad de azúcar, o al menos controlar su consumo, comer otro tipo de alimentos y realizar deporte.

Ing. Clara Martínez
Bioquímica en procesados y
administración de alimentos

Voces de Chernóbil, crónica del futuro

Me he quedado muda. Las Voces de Chernóbil ocuparon mi mente y me hicieron reflexionar en cómo las noticias que recibimos se quedan cortas ante la realidad y de qué manera este evento marcó nuestro futuro.

Al buscar un texto perteneciente a alguna escritora con premio Nobel de Literatura descubrí este libro, antes de ver la serie en HBO o de los viajes de youtubers como Luisito Comunica que pusieran a la “zona” de moda, fue una casualidad...o no.

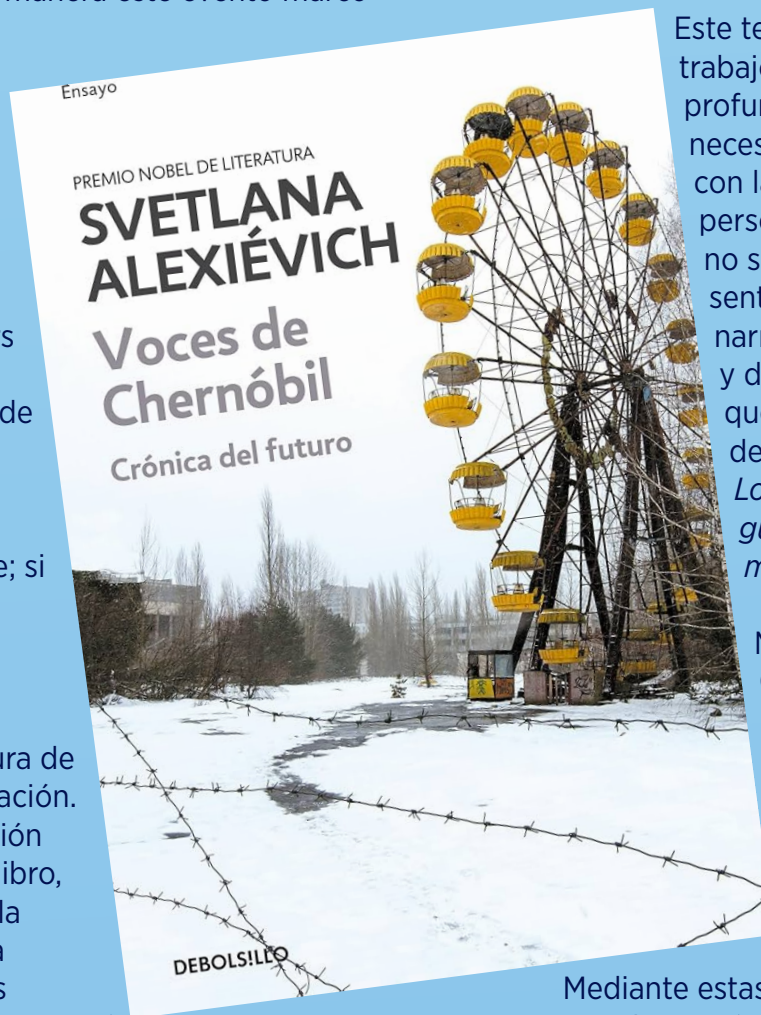
Antes de leerlo, vi la serie; si no la han visto, les recomiendo leer el libro primero.

En mi caso no estoy segura de cuánto cambió mi apreciación. Sin duda sentí una conexión muy fuerte entre serie y libro, puede deberse a que en la producción del programa emplearon algunas de las entrevistas que hizo la autora, así como su punto de vista, aunque no le dieron su crédito, pero ese ya es otro tema.

Volviendo al libro...

Svetlana Alexievich nos permite escuchar a quienes vivieron el accidente en una planta nuclear ubicada

en Chernóbil y sus repercusiones. Es un estilo de escritura donde la entrevista y la crónica se vinculan para contar una realidad.



Este texto implica un arduo trabajo, pues para obtener la profundidad en su relato, necesitó establecer un vínculo con la gente, lograr que las personas accedieran a contarle no sólo hechos sino también sus sentires, para luego como narradora seleccionar las voces y darles un orden. Es el estilo que ha desarrollado en otros de sus libros: *Últimos testigos*, *Los muchachos de zinc*, *La guerra no tiene rostro de mujer*.

Mientras leía Voces de Chernóbil me preguntaron cómo me sentía: no sé si más enojada que sorprendida, triste o decepcionada. Parece una historia de ficción, pero no lo es.

Mediante estas voces voy reconociendo el panorama, ya de por sí complejo, del accidente. Se trata de la vida de ellos y, sin duda, también de la nuestra. Niños, mujeres, hombres, jóvenes o viejos nos muestran sus sentimientos, sus miedos y expectativas.

Svetlana tardó once años en publicar la primera edición de este texto en ruso, en 1997. Casi veinte años después del acontecimiento, en 2005, agrega información y profundiza en sus reflexiones, en su interpretación de lo que representa para ella y sus compatriotas, y cómo es que la historia se divide entre un antes y un después de Chernóbil.

Muestra las actitudes frente a la falta de información, el sentimiento nacionalista soviético, los “héroes” y “heroínas”, los ladrones y los que decidieron cómo continuar con su vida a su manera.

Mientras veo un reportaje relacionado en YouTube, me pregunta mi hijo que si ya me voy a volver experta en el tema. Me ha surgido una necesidad apremiante por saber más. Quiero entender, tratar de ponerme aunque sea un poco en su lugar.

Voces de Chernóbil me confirma que lo sucedido, no es un hecho aislado. No importa en dónde estemos, nuestro mundo es afectado por lo que hacemos. Puede tratarse de una cultura y un momento alejado de nuestras experiencias, pero si logramos comprender la historia, podremos entender su impacto en nuestro porvenir.

La autora nos conduce hacia las repercusiones del accidente de Chernóbil en vidas, maneras de pensar, política, y muy en especial en esta visión del futuro.

La lectura es ágil, se mantienen algunas palabras en el idioma original que nos remiten por momentos a esos poblados donde el trabajo agrícola era fundamental, donde era parte del diario vivir, donde actividades tan cotidianas como acostarse en el pasto se convirtieron en algo mortal.

Voces de Chernóbil es una lectura que nos da otra dimensión de un suceso (como muchos otros) que de pronto pasan a ser “normales” y que definitivamente no lo son.

Svetlana Alexievich encuentra la manera de llevarnos de la mano y hacernos sentir, nos muestra

en sus voces la manera como la muerte se convirtió en una compañera de niños y niñas, una presencia latente en sus vidas y sus conversaciones.

Toca nuestras vidas y ubica estratégicamente al principio y al final dos historias significativas: inicia con el relato de la esposa de un bombero y finaliza con la de un liquidador. No es posible quedarnos impasibles al terminar de leer estos testimonios de amor.

Alexievich, Svetlana. 2015. Voces de Chernóbil. Debolsillo, España, 408 pp.

#SvetlanaAlexievich #premioNobeldeliteratura
#Debolsillo #Chernóbil #crónica #literatura
#megustaleer
#PenguinRandomHouse #literaturaeuropea
#VocesdeChernobil

Lic. Luz Aurora Fierro
Redactora y correctora
luzaurora13@gmail.com

¡Presentamos "Un Café en Familia Digna"! Un Espacio de Conexión y Contenido con Nuestra Comunidad

Nos emociona anunciar el lanzamiento de nuestro nuevo proyecto: "Un Café en Familia Digna". Este espacio ha sido creado para acercarnos aún más a nuestra comunidad, compartiendo contenido de valor y generando conversaciones significativas en torno a nuestra revista "Nuestra Familia".

La idea principal de "Un Café en Familia Digna" es mantenerte informado y conectado con lo que sucede en nuestra sociedad, tanto en México como en otras partes del mundo. Cada episodio estará dedicado a analizar y discutir los temas publicados en nuestra revista, brindándote una visión más profunda sobre los asuntos que afectan a nuestras familias y comunidades.

Además, este proyecto incluirá entrevistas breves

con expertos en diversas materias, así como con la editora de "Nuestra Familia", quienes compartirán sus conocimientos y perspectivas sobre los temas que más te interesan. También hablaremos sobre los eventos que hemos realizado, el apoyo que hemos brindado a las familias de la comunidad, y el impacto positivo que juntos estamos logrando.

Y esto es solo el comienzo. En "Un Café en Familia Digna", encontrarás mucho más contenido que no te puedes perder. Queremos que este espacio sea una plataforma interactiva donde tu voz cuente, por eso te invitamos a participar activamente, leer nuestra revista y compartir tus comentarios. ¡Tus opiniones son muy importantes para nosotros y nos ayudan a seguir mejorando!

Mantente atento a nuestras publicaciones y acompáñanos en este nuevo viaje donde cada taza de café es una oportunidad para crecer juntos como comunidad. ¡Te esperamos!

¡Un Éxito el Comedy Show a Beneficio de Fundación Familia Digna A.C.!

El pasado 01 de agosto, vivimos una noche llena de risas, alegría y solidaridad en el Comedy Show organizado a beneficio de la Fundación Familia Digna A.C. El evento, que tuvo lugar en el Unicornio Azul, reunió a familias, amigos y colaboradores de nuestra causa, quienes disfrutaron de un espectáculo humorístico inolvidable.

Desde el inicio de la velada, el ambiente estuvo cargado de entusiasmo y buena vibra. Los comediantes de la noche lograron arrancar carcajadas de todos los asistentes, quienes no pararon de disfrutar con cada broma y ocurrencia. Sin duda, fue un momento perfecto para desconectar de la rutina y compartir en un espacio donde la diversión y la generosidad se unieron por una gran causa.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible este evento. Su presencia y apoyo son fundamentales para continuar con nuestra misión de fortalecer a las familias y promover un entorno digno para todos. Un agradecimiento especial para Unicornio Azul, cuyo respaldo fue clave para el éxito

de esta noche tan especial. Gracias a su apoyo, seguimos avanzando en nuestros programas y proyectos, llevando esperanza y bienestar a quienes más lo necesitan.

¡Esperamos verlos en nuestros próximos eventos y continuar sumando esfuerzos para construir un futuro mejor juntos!

¡Gracias por ser parte de esta gran familia!

Lic. Blanca Alicia Nieves Mtz.
Directora Operativa Familia Digna
gerencia.familiadigna@gmail.com





A.C.

**FAMILIA
DIGNA**