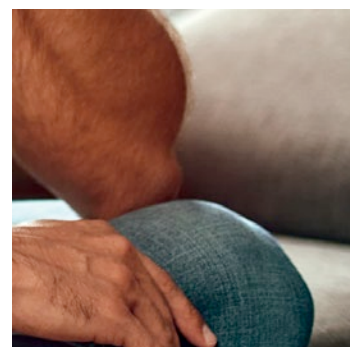
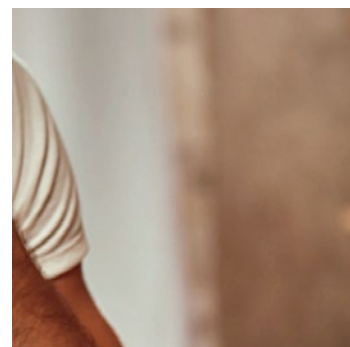
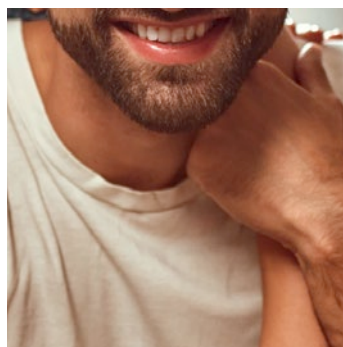
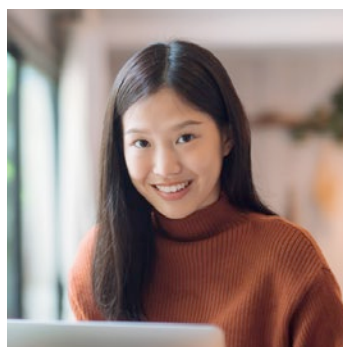


ROBERTO
BADENAS



FAMILIAS DE ÉXITO

Consejos prácticos
para disfrutar de la
felicidad en las etapas
de la vida familiar



Plan general

Dedicatoria 5

Introducción 11



Capítulo 1

El hogar, ventana al mundo pág. 10



Capítulo 2

**Integrándonos en el mundo sin dejar la familia (I):
Socialización y educación** pág. 30



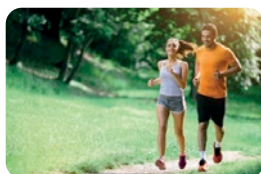
Capítulo 3

**Integrándonos en el mundo sin dejar la familia (I):
La adolescencia** pág. 52



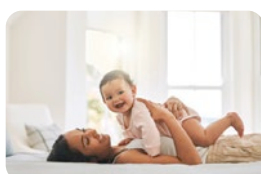
Capítulo 4

Autonomía plena respecto a los padres pág. 78



Capítulo 5

La vida en pareja pág. 108



Capítulo 6

Cuando llegan los hijos pág. 136

de la obra

Capítulo 7

El desafío de ser padres pág. 158



Capítulo 8

La salud de los hijos pág. 188



Capítulo 9

Hogar, dulce hogar pág. 214



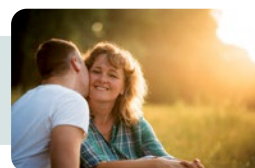
Capítulo 10

Enfrentar crisis y reveses familiares pág. 232



Capítulo 11

Cuando los hijos se van pág. 284



Capítulo 12

Una familia más amplia y no menos entrañable pág. 308



La palabra hogar proviene del latín *focus*, término que al principio se refería al lugar donde se conservaba el fuego, alrededor del que se reunía la familia para calentarse y alimentarse. La familia —y el hogar que la une— tiene su origen en la estructura de lo humano. Por eso, la noción de

Los padres de Sara dedican al bebé todo el tiempo que pueden, pero como ambos trabajan, quien más la cuida es su abuela. La madre de Ernesto no trabaja y se dedica a su nieto a tiempo completo.

LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

La educación de los sentimientos está ligada a la manera en que se vive el afecto en toda la infancia. Los factores que influyen en ella son muy diversos, pero es el clima afectivo, aún más que la acción pedagógica de los padres, el que repercute decisivamente en el desarrollo de la personalidad.

Quando la madre de Sara estaba embarazada y su marido volvía del trabajo, se la solía encontrar sentada en la mecedora de la abuela, cantando antiguas nanas al bebé que llevaba en las entrañas. Esta conmovedora escena impresionaba profundamente al joven aspirante a padre. Se decía a sí mismo que si esa nana ejercía en él un efecto relajante casi mágico, todavía sería más bienhechora para el bebé que esperaban.

Está probado que

lo de ánimo de la
o nacido. Así, cuando
agresiva, feliz o triste,
ite esos mensajes al
A un nivel todavía
ue una embarazada
de repercutir sobre su
gativamente. Y esto
epción. El factor que
l de los padres.
ermedades
posiciones a
nsmitirse.
es
briaguez,

consumo de drogas, estrés, ansiedad, etc., tiene en su contra penosas desventajas. Hoy los expertos están de acuerdo con nuestros antepasados ya sabían, y es que las experiencias emocionales de la madre afectan a su hijo no nacido.² Textos tan antiguos como la Biblia (véase Lucas 1: 39-42) ya afirmaban que el bebé participa de la alegría de la madre. Investigaciones recientes muestran que, a las 24 o 25 semanas, ya reconoce su voz (incluso la de su padre, si este está muy presente) y salta al ritmo de los golpes del tambor de una orquesta.³ Todo lo que afecte a la gestación va a incidir en el bebé. Y hay pocas cosas que

Trabajos científicos demuestran que, en el útero, los latidos del niño se aceleran cada vez que su madre fumadora piensa en su cigarrillo, ya antes de encenderlo. Está claro que el bebé no sabe fumar, quiere fumar ni tiene idea de las repercusiones que el uso del tabaco le traerá a su desarrollo, pero no puede evitar la sensación que provoca en él la disminución del aporte de oxígeno que acompaña al estado de ansiedad de la madre. Véase más en la obra de los doctores Thomas Verny y John Kelly, *La vida secreta de los bebés antes de nacer* (Barcelona: Urano, 2009, 24ª edición).

2 Véase, entre otros, los trabajos de los doctores Dominik P. Purpura, Albert Einstein, Salam y Richard D. Adams, Erick Wendenberg, Antonia Ferreira y Margaret Liley.

3 Véase los trabajos de W. B. Canon, Dennis Stott, Monika Lukesch, Gerhard Rottman, etcétera.

LA PRIMERA ESCUELA

Ni Ernesto ni Sara fueron a una guardería. Durante los primeros años de su infancia, su hogar fue su primera escuela. Este primer centro natural de educación permanente sienta las bases de lo que un día serán como adultos. Lástima que en tantos hogares esta primera escuela esté siendo sustituida por el parvulario...

LOS PADRES, LOS PRIMEROS MAESTROS

Los primeros responsables de nuestra educación son naturalmente los padres, los responsables de nuestra existencia. Tener hijos, sin embargo, no los convierte automáticamente en «padres» del mismo modo que tener un piano no los transforma en pianistas ni poseer un balón los hace futbolistas.

cierto que, con el tiempo, cada ser humano es protagonista de su propia educación, puesto que todos acabamos aprendiendo con el transcurso de nuestra voluntad. Pero es indudable que lo aprendido en la infancia y los hábitos adquiridos cuando éramos pequeños determinan considerablemente nuestro futuro.

Incluso en los hogares donde el padre ejerce de cabeza de familia, la madre suele ser la primera y principal maestra de sus hijos. Pero ambos padres son igualmente responsables de esa tarea. Y cuando hay varios hijos o cuando los abuelos están disponibles, todos participan de modo complementario en el proceso educativo de los pequeños. Todos somos fruto de la educación recibida.

Integrándonos en el mundo sin dejar la familia

Socialización y educación

La familia de Ernesto vive cerca de sus abuelos que tienen una bonita casa de campo. Sus padres lo llevan a menudo a jugar con sus primos. Un día, mientras los niños jugaban a perseguirse cerca de la piscina, uno de los niños se cayó al agua y, como no sabía nadar, por poco se ahoga. Afortunadamente, el abuelo escuchó a tiempo los gritos de los niños y consiguió sacar al pequeño antes de que fuera demasiado tarde. Desde ese día, el padre y el abuelo de Ernesto se propusieron enseñarle a nadar. Ernesto, encantado con la idea, aprendió pronto a nadar.

aprecio y el respeto por la vida, don máximo recibido de Dios y, con él, la capacidad de sobrevivir a circunstancias adversas.

Se trata de tomar en serio el deber de aprender. Aprender a nadar no solo puede ser útil para salvarse uno mismo, sino también para salvar a otros. «Enseñar a nadar», aparte del significado inmediato del proyecto, es un deber del hijo para superar peligros, hacer frente a las tormentas, saber nadar contra corriente, conseguir nadar y guardar la ropa, enseñar a otros. Es enseñarle la resiliencia, es dar

RELACIONES FAMILIARES DURANTE LA NIÑEZ

Llevarse bien en familia es algo que se aprende. La manera en que pensamos, sentimos y actuamos hacia otras personas es un factor decisivo en nuestra interacción con ellas. Si cultivamos emociones negativas contra alguien, tales como envidia, venganza, rabia u odio, difícilmente saldremos de nuestra situación de desconfianza u hostilidad. Siempre estaremos buscando, incluso sin quererlo, maneras de hacer sentir al otro nuestro rechazo. Si, por el contrario, cultivamos desde siempre sentimientos positivos de respeto, comprensión, esperanza y amor, descubriremos pronto resultados que irán acortando las distancias con la persona con la que deseamos llevarnos mejor.

actitud hacia ellos de manera inconsciente. Cultivar la armonía es un deber familiar. Alguien que quiere que otros lo quieran en esos casos? Empecemos tratando de que nos «caigan» bien. Se trata de nuestro deber de cultivar emociones positivas. Jamás debemos hacerle a los niños los lazos que nos unen con quienes más ponen a prueba a los niños son los que más necesitan lo más inteligente es dedicarse a aquellos miembros de nuestro entorno que aquellos con los que tenemos que tener paciencia, porque, al no hacerlo, no los ayudamos, sino que nos amargamos.

AMBIENTE DE ARMONÍA Y RESPETO
Padres y educadores necesitamos saber que comunicamos nuestros sentimientos hasta en los gestos que parecen más insignificantes. Asimismo, el nivel de amor (o de odio) que sentimos hacia alguien puede ser percibido a través de nuestro lenguaje corporal y el tono de nuestras expresiones, de modo que incluso nuestros hijos pequeños pueden captar nuestra

EDUCACIÓN ESCOLAR (I): EL PRIMER DÍA DE COLEGIO

Los papás de Sara la llevan a un colegio público, porque es gratuito y se encuentra muy cerca de casa. Así cualquiera de ellos (o en caso necesario, los abuelos), puede llevarla a clase o ir a buscarla sin tener que perder mucho tiempo.

Los padres de Ernesto lo han matriculado desde que nació en un colegio privado de cierto prestigio, considerado como uno de los mejores de la ciudad. Y es que la elección de colegio es muy importante para los padres que se toman en serio la educación de sus hijos.

Para Sara todo fue fácil, porque sus padres la habían preparado debidamente para el evento. A Ernesto su primer día de clase le fue un poco más difícil, porque su madre, convencida de que el niño no estaba todavía preparado para la ruptura vital que representa ir al colegio, no consiguió evitar transmitirle su propio estrés. Y es que su mejor amiga no dejaba de insistirle en que lo ideal es enseñar a los niños en casa...

¿ENSEÑAR EN CASA? (HOMESCHOOLING)

Homeschooling es la palabra inglesa internacionalmente para designar la educación que se imparte en el propio hogar, ya sea por padres o por profesores particulares. En algunos países el alumno asiste a la escuela. Enseñar en casa es relativamente frecuente en los Estados Unidos y otros países donde se puede elegir la distancia a los niños a través de la educación reconocida por el gobierno. En España es muy práctico para familias que viven alejadas de una escuela (familias de soldados, marines, etc.), que tienen largos periodos de su vida en el extranjero, en que los niños no pueden asistir a escuelas regulares. Eso les permite continuar con el trabajo de sus padres y darles un valor reconocido, independientemente del lugar en que residan. La educación en casa

AUTONOMÍA PROGRESIVA

A medida que Ernesto crece necesita aprender a gestionar su autonomía, a administrar su dinero y a moderar sus salidas con sus amigos. Al acercarse a la adolescencia, es normal que él quiera reclamar más libertad. También es normal que sus padres se sientan inquietos ante las exigencias, pero sin olvidar que, a veces, es necesario preparar al hijo para la madurez que le dará un poco de libertad y responsabilidad en función de su edad. Dejarle ir de excursión con amigos, permitirle decidir sus compras entre otros. La sobreprotección produce seres dependientes que suelen acabar en situaciones permanentes.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

¿A qué edad se debe empezar a aprender a gestionar la libertad? Lo antes posible. La madre de Ernesto lo ha estado acompañando a la escuela todo el tiempo que ha sido necesario, pero a medida que veía sus posibilidades lo ha ido dejando ir con vecinos de confianza y, más tarde, a tomar con otros el transporte escolar. Todo depende de las circunstancias de cada familia y del lugar donde vivan (no es lo mismo vivir en una gran ciudad que en un pueblo).



Integrándonos en el mundo sin dejar la familia (II) La adolescencia

El fascinante periodo de la adolescencia, que está llevando a Ernesto de la niñez a la edad adulta, supone una transición delicada en la que el chico se va integrando poco a poco en el mundo exterior, a la vez que consolida su propia identidad y se va emancipando de la tutela familiar. Esta fase de la vida en la que el adolescente alcanza el desarrollo de su potencial sexual coincide con los años de la escuela secundaria. Eso significa que, además de asumir un momento clave en su maduración física y psicológica, el entorno social de Ernesto se complica con la necesidad de integrarse en un nuevo grupo de amigos.

con el desafío de tener que adaptarse a un ambiente escolar, con una manera de aprender más compleja. Todo ello comporta la necesidad de que Ernesto aprenda a gestionar su libertad, con la que tendrá que enfrentarse nuevos retos.

Con todos estos desafíos por delante no de extrañar que la adolescencia suela ser un período complicado, tanto para los hijos como para los padres. Los cambios a los que el niño tiene que hacer frente son numerosos y los estudios son más difíciles, los profesores

CAMBIOS PSICOFISIOLÓGICOS Y CORPORALES

o, un niño feliz y risueño, se ha transformado casi de la noche a la mañana en un adolescente gruñón, perezoso y a menudo irritable. ¿Por qué este cambio en su manera de actuar? Oleadas de nuevas hormonas han alterado la relativa paz de su organismo infantil, un tiempo que su cerebro avanza en un proceso de cambio imparable. Sus padres intentan comprenderle, pero no les resulta fácil tomar conciencia sus cambios de humor. A todos les cuesta saber cómo actuar a veces.

DE NIÑO A HOMBRE

Entonces, rápidamente, Ernesto es un adolescente que está experimentando importantes transformaciones físicas en su desarrollo corporal y mental. Los expertos indican que el córtex frontal, área encargada del

pensamiento racional y de la reflexión, tarda más en madurar que la amígdala, la parte donde se procesan los sentimientos y las emociones. Esto por sí solo ya bastaría para explicar por qué se producen en Ernesto cambios de humor extremos y repentinos; esta es la razón de sus respuestas desconcertantes, más pasionales que lógicas. El chico actúa por impulsos a veces sin saber por qué. Y es que su centro de control es como si se desactivara por ratos, así que funciona como puede. Por otra parte, el núcleo accumbens del cerebro se encuentra en su momento de máximo desarrollo. Es decir, que el área del placer, de la búsqueda de la gratificación inmediata, y de la adicción a lo agradable, está más activa que nunca y funcionando a máximo rendimiento justo cuando el centro del raciocinio aún no está madurado del todo. Por eso todo lo que p

TENDENCIA A UNA AUTODETERMINACIÓN DESORDENADA

Dos de los amigos de Ernesto se han tatuado y lo presionan para que él también se haga algún tatuaje. Como la idea no le convence, está pensando en hacerse un piercing en la oreja. Su familia está alarmada y no sabe qué hacer para disuadirlo. Sara piensa que tatuarse o ponerse piercings porque está de moda o porque muchos lo hacen, es una tontería que solo demuestra poco carácter. Ella no piensa sucumbir a esas presiones.

PIERCINGS Y TATUAJES

Muchos adolescentes, buscando su identidad, tienden a oponerse contra lo que agrada a sus padres, ahondando así la brecha generacional. En este proceso la influencia del grupo (amigos y compañeros de clase) tiende a prevalecer sobre la influencia familiar. Esto afecta a la música, el atuendo, los peinados, entre otros. La adolescencia pone a prueba todo lo que tiene que ver con valores recibidos. La moda y lo que hagan los amigos va a ser casi decisivo. Como resultado, millones de jóvenes se tatúan y se hacen toda clase de piercings. Los padres lo sabemos, pero cuando quien lo hace es nuestro

Qué hacer si tu hijo quiere hacerse un piercing o un tatuaje

- En muchos países es necesario el consentimiento de los padres. Los padres deben hacer antes de los 18 años.
- Antes de nada, hay que asegurarse de que el hijo no lo hace por un capricho pasajero o por moda.
- Explicar claramente los riesgos de los piercings y tatuajes con apoyo científico.
- No prohibir nada por completo, sino explicar los riesgos y las consecuencias.
- Si los padres están en desacuerdo, el hijo debe pagarse el capricho.
- Si no hay más remedio, acompañarlo al lugar de tatuaje/piercing y asegurarse de que el local y el personal son sanitarios que marquen bien y se hace con aguja nueva.
- Después de usarla se debe limpiar bien.

BUSCANDO PAREJA

Ernesto lleva ya un tiempo en la capital estudiando ingeniería. Esta fue su decisión después de dos años «sabáticos» de trabajar en la hacienda familiar y viajar por el mundo, lo que también hizo que se apartara prontamente de Laura. En el campus de la universidad ha conocido a Sara, que parece no hacerle mucho caso, metida en sus estudios de enfermería. Ernesto piensa cada vez más en ella. Se ha enamorado, pero no se atreve a decirselo. No puede quitarse de la cabeza el consejo de su abuela: «Cuando tengas que elegir quién te va a acompañar en el viaje de tu vida, piensa si te ayudará a ser más feliz y mejor persona. Porque para hacerte desgraciado y peor de lo que eres... es mejor que te quedes soltero».

CRITERIOS

La elección de pareja es una de las decisiones más importantes de la vida, pues de acertarla o fallarla derivan consecuencias irreversibles. Encontrar la pareja «ideal» es el sueño de la mayoría de los jóvenes. Por eso es importante preparar el terreno para que nuestros hijos cuenten con una guía y criterios claros acerca de lo que desean de la persona con la que quisieran compartir su vida. Es muy útil que los padres hablen con ellos de

Y es que la elección de pareja deja muchas preguntas sin respuesta: ¿cuáles son los principios y valores que nos identificamos? Por eso es tan importante desde muy pronto sensibilizarnos a la compleja tarea de construir esa relación hombre o de mujer, compañero/a de vida, ocupación por establecer criterios de elección. La simpatía, la popularidad, el poder adquisitivo suelen ser criterios que se oye hablar mucho más que de ideales de personalidad o factores espirituales. Los adolescentes que las relaciones, tanto entre adoles

Autonomía plena respecto a los padres

Una de las cosas que más enfrentaron a Ernesto con sus padres fue su necesidad de autonomía, el querer decidirlo todo él mismo. Su atuendo, su música, sus salidas, sus ideas, todo era motivo de conflicto con los padres, partidarios de estilos más clásicos. Se temían que la presión del grupo tuviese mucho que ver con el nuevo comportamiento del joven. El no querer entrar todavía en la universidad

les pareció una expresión de rebeldía, disgustó bastante, aunque en el fondo que una forma de buscarse y afirmarse. Sus padres parecían olvidar lo que habían ellos a esa edad y que cuando un joven busca a sí mismo, es normal que cambie hasta que alcance cierta madurez y en este estilo propio.

Sumario del capítulo

Educación sentimental	80	Desventajas de la cohabitación	
Saliendo juntos	82	Ventajas del matrimonio	
Amor inteligente	82	El matrimonio religioso	
La importancia de la amistad en la pareja	83	El compromiso como pareja unida (II): La boda	

NUEVOS MODELOS FAMILIARES

La familia está tan viva como siempre, pero amenazada por grandes cambios. Ha resistido y resistirá, porque responde a una necesidad profunda del ser humano. Pero tendrá que hacer frente a cada vez mayores desafíos. Hoy de la familia ya no se puede hablar en singular, como si se tratase de una realidad única. La familia se presenta en una creciente variedad de formas que cambian según los contextos económicos, religiosos, sociopolíticos y culturales. Hasta el punto que ya no es posible dar de la familia una sola definición, ya que esta presenta una tipología compleja cada vez más diversificada.

COHABITACIÓN Y «PAREJAS DE HECHO»

En torno a Ernesto y Sara muchos conocidos suyos ya no ven necesario el matrimonio como base para crear una nueva familia. Nuevos «núcleos familiares» surgen entre sus amistades al margen del matrimonio. Diversos factores convergen en la desacreditación del matrimonio y dan paso a la cohabitación como alternativa a la decisión de casarse. Ante la amplitud que toma el asunto, su primo Luis, así como otros amigos que cohabitan con sus novias, se preguntan: ¿Vale la pena casarse para fundar un hogar?

La familia está evolucionando en una dirección en la que la cohabitación está desplazando al matrimonio como vía de formación de pareja, sobre todo entre las generaciones más jóvenes. Antes de formular juicios precipitados, marcados por la nostalgia del pasado, conviene que pasemos revista, aunque sea rápidamente, a las diversas configuraciones y modelos de familia que han aparecido en los últimos años.

lealtad, sumisión y cooperación, en el seno de la comunidad familiar amplia, cercana a la de clan, en el seno, a menudo, de una familia. La solidaridad es casi sinónima de identidad con el linaje, es decir, del reconocimiento del vínculo de sangre y de alianzas matrimoniales que dejan un espacio bastante limitado para la autonomía individual, ya que todo el grupo está subordinado a los intereses del grupo. En este modelo nadie dispone del todo de la vida, consideramos una vida privada, con espacios personales de realización, puesto que cada miembro depende de los demás y se perfila precisamente a partir de su relación con el grupo familiar, en el seno de una familia o una estirpe integrada en una generación.

En este modelo familiar, el matrimonio se comprende como una unión personal, basada en la libre decisión de los cónyuges, sin un acto institucional destinado a garantizar la continuidad de la familia y a asegurar la integridad de su patrimonio. El matrimonio contempla el vínculo conyugal, pero no el afectivo; en todas las relaciones familiares, las relaciones entre padres e hijos, el apoyo y la ayuda cuentan más que la familia no es percibida como un espacio de afecto, la casa tampoco es un espacio de intimidad. La familia es abierta a las interferencias de otros miembros de la familia y a la influencia de otros y reservarse un espacio propio. En la sociedad patriarcal, la familia es un espacio de intimidad, pero no de afecto.

EL PRIMER TRABAJO REMUNERADO

PREPARÁNDOSE PARA VIVIR SOLOS

Sara siempre tuvo claro que no quería depender de su familia para vivir y que para ello tenía que buscarse trabajo en cuanto le fuera posible. Por eso, desde que tuvo la edad reglamentaria, en el tiempo que le dejaban libre sus estudios, se las arregló para ganarse algún dinero con toda clase de pequeños empleos: cuidar niños, pasear a una anciana en su silla de ruedas, limpiar unas oficinas por las noches; y en verano, hacer suplencias de dependiente en un supermercado. Quería ser independiente, pero poder subsistir con las pequeñas entradas de su trabajo no siempre fue fácil. Era un desafío que se había impuesto a sí misma, pero a veces le parecía un milagro salir adelante de esa manera. Seguía viviendo con sus padres y sabía que, si no hubiera sido por eso, nunca hubiese podido estudiar. Pero su gran sueño seguía en pie: pronto sería enfermera y tendría un salario fijo. Así no solo descargaría a sus padres del peso de mantenerla, sino que ayudaría a poder estudiar a su hermano Carlos.

Como los tiempos eran duros, el primer trabajo en la zona, dos de sus amigos se marchado al extranjero y es porque, además de ganarse el dinero, podían enviar dinero a casa. Sara no le seducía la idea de marcharse al extranjero para irse lejos tan joven, estaba enamorada de Ernesto y daba miedo...

A Ernesto nunca le había faltado, siendo hijo único, sus padres le costearon los estudios. Pero quería ser independiente y ya había conseguido ponerse a estudiar. Sus padres le prestaron todo el apoyo necesario en su primer empleo. En cuanto de ingeniero, le propusieron un amigo de su abuelo que le ayudara en la ciudad. Y después de un tiempo de entrenamiento consiguió el primer trabajo. Puesto que Ernesto y sus padres desde que empezó

EMPEZAR A VIVIR JUNTOS

Cuando los padres de Sara y los de Ernesto los escucharon decirse el «sí, quiero» en la ceremonia de boda, no pudieron por menos que sentir un nudo de emociones en la garganta. No es fácil para los padres decir adiós a los hijos que dejan el hogar para construir su propia familia sin ellos al lado. Lo cierto es que los padres sufren si sus hijos no se casan, pero sufren también si se casan. Porque todos desean la felicidad de sus hijos y temen que estos fracasen en su matrimonio. ¿Qué les espera a Ernesto y Sara en su nueva vida de casados? ¿Cómo van a tripular su flamante embarcación al lanzarse a navegar solos en el imprevisible océano de la vida? ¿Sabrán capear las tormentas y sobrevivir a ellas?

CADA NUEVO HOGAR, UN NIDO EN CONSTRUCCIÓN

A sus padres, como a muchos otros, los anima saber que sus hijos han sido bien formados y los han visto plenamente decididos a hacer

triunfar su felicidad contra las adversidades. ¿Lo conseguirán? Eso desearían saber las estadísticas juegan un poco. Según un informe sobre la familia presentado el 5 de marzo de 2014 por el Instituto de Política Familiar, se producen casi siete rupturas matrimoniales, lo que supone un 15% superior a la media europea, que es de cinco. A ello contribuye el hecho de que se celebran menos matrimonios por cada mil habitantes que se ha pasado a 3,4 en 2014) y se han producido diez años». Este análisis recuerda que en 1981, cuando se aprobó la ley del divorcio, se registraron casi tres millones de matrimonios y la población separada por el divorcio representaba ya el 6% de la adulta española.



La vida en pareja

Una pareja de recién casados es, en cierto sentido, como un dúo de músicos que conviven. Pueden guardar silencio, pueden ensayar o tocar cada uno por su cuenta o intentar hacer música juntos en su vida en común. Para esto último necesitan ponerse de acuerdo en las partituras que quieren interpretar, ensayar a menudo y sincronizar sus instrumentos. El resultado depende de la importancia que le den a la belleza de sus interpretaciones y del empeño que pongan en conseguir la armonía. Las parejas que ponen suficiente buena voluntad, cada vez desafinan menos y consiguen resultados que los llenan de satisfacción, disfrutando del privilegio único de vivir juntos.

La vida en pareja es un arte en el que «debe darse un cierto juego de cercanía y distancia, de proximidad y alejamiento».¹ Para ello, se requiere aprender a dar y a recibir. Aprender a darse por entero y a recibir y aceptar al otro tal como es. Se trata de conseguir algo valioso que no se tenía y renunciar a algo menos valioso que ya se tenía. Por eso, el amor es, a la vez, libertad y prisión.² Y el arte de amar es el arte de unir dos vidas para siempre, pero sin condenarse a sí mismas a cadena perpetua. El matrimonio no se mantiene unido a fuerza de cadenas, sino de hilos: cientos de delgadísimos hilos de pequeñas alegrías, atenciones y satisfacciones que unen

LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA ESTABLE

La historia de amor de Ernesto y Sara empezó, como tantas otras, con un asunto de seducción: una mirada, una sonrisa y un poco de encanto dieron paso a una relación que muy pronto se convirtió en amor. Ahora que llevan ya más de tres años casados, Sara se pregunta por qué Ernesto ya no le hace la corte tanto como antes. Ernesto, por su parte, aunque parece satisfecho, también se pregunta por qué Sara ha dejado de intentar seducirlo y es consciente del cariz más o menos rutinario que están tomando sus relaciones más íntimas. Sara y Ernesto necesitan hablar y escucharse mutuamente para decirse cómo ve cada uno las cosas y proponer soluciones para que su relativamente reciente luna de miel para que su relativamente reciente luna de miel no se convierta en un lejano recuerdo. Ernesto y Sara tienen que comprender que el amor es como una planta delicada que necesita ser abonada y regada constantemente para poder crecer y florecer. Y eso requiere empeño, creatividad y mucha comunicación.

EL SEXO COMO EXPRESIÓN DE AMOR

La expresión más personal, íntima y profunda del amor de pareja se da de un modo pleno en la relación sexual. De ahí que sea tan importante para los protagonistas encontrar el justo papel y lugar del sexo como punto de encuentro para la realización de la plenitud de la pareja. Por la lectura de ciertos manuales de autoayuda, en la línea del clásico *Kamasutra*, se diría que la satisfacción sexual se tiene que buscar por el camino que va de la experimentación a la transgresión y de la acrobacia al contorsionismo, la técnica. Esos

satisfactorio es el que expresa los sentimientos que se llevan dentro a través de la ternura.¹ El acoplamiento sexual es un proceso lento que consiste en armonizar la unión de dos personalidades, para que cada una aprenda a expresar y solicitar relaciones íntimas, toda libertad, aunando tacto, oportunidad y complicidad. De ahí la necesidad de haber abierto al respecto, ya que la relación, ante todo, un acto de comunicación. Bien, la tarea de comunicarse de modo a través de los cuerpos lleva tiempo y esfuerzos repetidos de adaptación. A veces, en gran medida, el arte de ceder y el tacto son los requisitos que conducen felizmente a un acoplamiento cada vez más íntimo. «Toda esta experiencia debe estar naturalidad, mezcla de espontaneidad y ausencia de rebuscamiento. Se busca el emocional en busca del deseo, la máxima intimidad y entrega».² El sexo sexual refleja, quizá mejor que el amor, que cada uno lleva dentro. «Hoy en día encuentran en la profundidad de la sexualidad a través del contacto íntimo: los impulsos sexuales masculinos y femeninos tienen un ritmo que este desfase donde se inicia sobre todo cuando el hombre lo soslaya».³ La vida sexual es algo que descubriendo e inventando

1 Para creyentes, un clásico sobre el amor: *El acto matrimonial*: La 1978.

2 Enrique Rojas, *El amor inteligente*, p. 210.

LA ECONOMÍA DOMÉSTICA

una pareja comience con buen pie su vida en común necesita un **mínimo de** **ad** en su nuevo hogar. Y para crear un hogar acogedor y entrañable se requiere no de bienestar. Para ello es necesario pero no mucho. El amor, el entusiasmo, la buena voluntad son más importantes que los ingresos. Hay gente muy sencilla que es así en el arte de saber ser felices, y hay otros muy complicados absolutamente insoportables. Si nosotros y nos sabemos amados, los demás para mantener a los seres queridos no bajando para ellos nos sentimos bien, pero la autoestima, creemos más en nosotros mismos más ilusión en lo que hacemos y lo hacemos, felices a los nuestros, sino que somos felices nosotros mismos.

NECESIDADES Y PRIORIDADES

Como Abraham Maslow demostró que los seres humanos, en nuestra búsqueda constante de bienestar, tenemos que satisfacer una serie de necesidades en un orden creciente, de modo que tenemos cubiertas nuestras necesidades más básicas, difícilmente podremos dedicarnos a las de más alto nivel. Esto es importante tenerlo en cuenta, ya que afecta en primer lugar a la vida de familia:

1. En el primer nivel están las necesidades fisiológicas básicas: alimento, sueño, ropa, etc., es decir, aquellas que proporcionan el mínimo de comodidad material.
2. Casi al mismo tiempo que procuramos satisfacer estas necesidades tenemos que resolver la necesidad de seguridad. Debe ser tan importante para fundar un nuevo hogar tener un trabajo estable, no depender de nadie, de modo que podamos garantizar el mantenimiento del mínimo de la vida requerido para nuestro bienestar en presente y futuro.
3. Aquí es donde se hace sentir, inmediatamente, la necesidad de amor, que es la mayor necesidad del ser humano como ser social, pero que solo puede ser escuchada cuando se ha prestado atención a las anteriores.
4. Junto a esta necesidad, y arraigada en ella, la necesidad de sentirse valorado y apreciado por otras personas, es decir, la necesidad de autoestima. Y no hay nadie más calificado para satisfacer esta necesidad que nuestros seres más queridos.

CUANDO LOS DOS TRABAJAN

Ernesto tiene un trabajo con un horario regular, de lunes a viernes, que le permite cada día estar de vuelta en casa para la cena. Sara, como muchas otras enfermeras, tiene que hacer turnos cambiantes, que la obligan, a menudo, a trabajar dos noches por semana y a no poder estar en casa, muchos días, cuando Ernesto regresa del trabajo. Al principio lo tomaron con deportividad, pero a medida que pasa el tiempo y el horario de Sara no se regulariza como a ella le gustaría, ciertas tensiones causadas por sus horarios están empezando a molestar a Ernesto y a preocuparla a ella. De ahí que se hayan tenido que replantear ya varias veces la cuestión de las tareas domésticas.

ORGANIZACIÓN Y REPARTO DE TAREAS

Antes incluso de que los problemas surjan, es importante que cada pareja se ponga de acuerdo acerca de la gestión del trabajo, de las finanzas y del tiempo de que dispone cada uno. Teniendo en cuenta sus posibilidades reales, sus habilidades personales y sus preferencias, es preciso que decidan cuanto antes, o cada vez que haga falta,

qué trabajo va a hacer cada uno y repartir las tareas domésticas en los últimos años las parejas que no es ni justo ni conveniente. Los dos trabajan, la mujer tiene el mantenimiento de la casa, ha empezado a comprender que tiene mucho de cultural y los acumulados han resultado en una noción de igualdad que ha llevado a las tareas domésticas que realiza el hombre a aumentar las que realiza el hombre, todavía se encuentran muy lejos de ser equitativo.

¿Cómo repartirse las responsabilidades para evitar abusos y conflictos? El amor, buena voluntad y negociación de imponer nada a nadie, sino llegar a un acuerdo satisfactorio en el que cada uno haga lo que es posible. Un reparto igualitario genera placeres y evita muchas tensiones. La cuestión puede ser a la vez más compleja cuando los dos trabajan en su propia empresa.

El desafío de ser padres

Ser padres es siempre una gran responsabilidad y un tremendo desafío. Porque el mero hecho de tener hijos no nos hace «padres» en el pleno sentido de la palabra, de la misma manera que el hecho de tener un balón no nos hace futbolistas, ni tener un piano nos convierte en pianistas. Asumir las diversas responsabilidades de la paternidad no siempre es fácil y requiere un empeño muy serio. La experiencia vivida con nuestros padres, nuestra formación y el entorno en el que nos hemos criado modelan nuestra manera de ver la vida y de hacerle frente y, por consiguiente, influyen inevitablemente en la manera en la que enfocamos nuestra propia paternidad. Pero, afortunadamente, eso no es todo: ser buenos padres también se aprende.

Sara y Ernesto saben que, ante su nueva función de padres, su primer deber es informarse, leer buenos libros sobre educación familiar y, si pueden, inscribirse en una «escuela de padres». Deben tomar conciencia cuanto antes de lo que significa educar, que no es otra cosa que preparar para la autonomía, para hacer frente a la vida con éxito; formar a nuestros hijos para que puedan vivir un día por sí mismos, sin nosotros, y ser autónomos y útiles en la sociedad donde elijan vivir. Criar hijos no es solo cuidarlos y protegerlos para que sean felices, sino que se trata, además, de conseguir que sean resilientes, es decir, prepararlos para hacer frente a las adversidades de la vida.

PARA EDUCAR (I): MOTIVACIÓN Y DISCIPLINA

Ernesto no consigue que sus hijos aprendan las normas de convivencia. Él mismo sufrió la falta de autoridad y confianza de su padre, y además, no quiere reproducir en su hijo el modelo de disciplina que sufrió en su infancia por parte de un padre severo. Sus hijos son felices y le da miedo ponerles barreras. Y es muy difícil para él, la niña de sus ojos. Pero sabe que lo que está bien o mal no da igual a sus hijos, sino que lo que quieren, sino menos. Eso le frustra cuando sus hijos le hacen cosas que él no quiere que hagan, como su padre, está siendo maleducado.

La tarea educativa les hubiera resultado más fácil si, desde el principio (esta es la clave), hubieran inculcado a sus hijos la necesidad (no la imposición) de respetar las normas de convivencia en la familia y de la sociedad en la que viven. Los padres necesitan saber que la ausencia de límites es angustiosa para el niño. Las prohibiciones marcan el camino por el que el niño puede avanzar seguro. Fijar límites e inculcar normas a los hijos es como proporcionarles un mapa. Pulgaritos suficientes piedrecitas blancas que puedan encontrar su camino en la vida solos cuando lo necesiten.

Si los padres no han sabido poner límites a los deseos de sus hijos, la dura realidad de la vida se encargará de hacerlo de modo más

MODELOS Y ESTILOS DE PATER

Hay tantos estilos de paternidad como padres. Así, hablamos de padres autoritarios, permisivos, «colegas», sobreprotectores, tradicionales, modernos, entre otros. Nuestra historia personal nos empuja hacia una forma u otra de paternidad, aunque la manera en que actuamos como padres también tiene mucho que ver con nuestras circunstancias personales momentáneas, incluido nuestro estado de ánimo, así como con las circunstancias particulares de nuestros hijos. Conviene que seamos conscientes de qué tipo de padres somos, porque, lo queramos o no, para nuestros hijos somos el principal referente.

ESTILO AUTORITARIO

Los padres autoritarios tienden a imponer su voluntad o sus normas sin apenas escuchar las razones de los hijos y sin tomarse el tiempo de dar explicaciones.

Así es Javier, un vecino de Ernesto y Sara. El profesor ha tenido que retirarle el móvil a su hijo Lucas porque no paraba de usarlo en clase en contra de los reglamentos. Javier y Ana, los padres del infractor, han recibido una llamada

del colegio para que vayan a recogerlo al despacho del jefe de estudios. Javier, al colegio y, después de escuchar al profesor de Lucas, le ha dicho que le dé un castigo de un mes. Y para que no amenaze a Lucas con que si algo le sucede le confisca el móvil para el curso. El tono de voz es subido. El hijo intenta justificarse, el padre le dice: «¡No me repliques cuando te ha

El resultado de la educación autoritaria es que, si no se deja al hijo que exprese su comportamiento y si no se le muestra que está mal lo que ha hecho, no va a ser responsable y la próxima vez será más listo para evitar que lo piense. La actitud autoritaria se mantiene cuando hay muchas posibilidades de que la adolescencia (e incluso antes), se comporte como sus padres, de forma autoritaria, con los problemas de eso puede acarrear.

CONTROL DE LAS INFLUENCIAS DEL ENTORNO SOCIAL

Ernesto y Alicia, como muchos chicos de su edad, nacieron en la era digital. Han crecido sabiendo ya pasar el dedo por la pantalla del móvil o de la tableta. Son nativos digitales. Sus padres tienen todavía mucho que aprender en el uso de esas tecnologías. Sin embargo, tienen el deber de velar para que las usen de modo más adecuado y seguro.

INTERNET

Internet pone el mundo entero a nuestro alcance sin salir de casa. Gracias a la red, nuestros hijos se comunican con sus amigos, envían y reciben mensajes y fotos, comparten videos, buscan información para sus tareas escolares, escuchan música, ven películas y hacen una lista interminable de cosas más. Y ahí está el problema: no todas son buenas. La red no tiene fronteras de edad y por ella navegan cada vez más millones de menores de 15 años. Con solo

un clic se abren a sus ojos asombrosos que exponen técnicas (universales) para suicidarse, que hacen apologías del terrorismo religioso, que incitan a las drogas, a la violencia, a la pornografía, a la bulimia, entre otros. Internet es un instrumento de cultura muy útil para nuestros hijos, pero cuando los filtros fallan (muchos), nuestros hijos pueden encontrar páginas letalmente nocivas.

La mayoría de los padres ignoran que sus hijos hacen de Internet. Un niño con un ordenador o a un smartphone puede acceder a información no recomendable y puede recibir o enviar cosas como mensajes de odio, como fotos vejatorias, imágenes de desnudos, entre otros. Los educadores deben denunciar esta situación a las autoridades, pero, según los expertos, por cada caso que desaparece, se crean otros tantos. Internet va a ser un proceso imparable. Internet va a ser una realidad.

La salud de los hijos

Este capítulo ha sido escrito por el Dr. Miguel Gracia Antequera, jefe clínico de Pediatría del Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia (España), y el Dr. José Rafael Bretón Martínez del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Politécnico La Fe de Valencia (España).

Cuando un hijo enferma, no hay nada que preocupe más a la familia y a los allegados que la recuperación de su salud. Desgraciadamente, mientras escribo estas líneas, la salud de uno de mis tres hijos está seriamente mermada. Con la auscultación de un soplo cardíaco se diagnosticó una anomalía congénita en unas de sus válvulas. Tras varios años de control cardiológico manteniendo una buena calidad de vida, detectamos una insuficiencia valvular que repercutía en su actividad física. Ante esta situación, los especialistas aconsejaron una intervención para reparar esa válvula alterada. Los preparativos previos a la intervención son largos, duran incluso meses. Pero ya desde el primer día, nosotros, sus padres, tenemos una seria preocupación por el futuro incierto de la salud de un hijo. Cirugía complicada: circulación extracorpórea, apertura del corazón parado, manipular y tratar de recomponer la válvula

SABIDURÍA POPULAR

«Juventud sin salud, peor que senectud»

lesionada. Se prevé una dolorosa evolución postoperatoria, posibles complicaciones infecciosas, así como prolongados tratamientos endovenosos. Los padres estamos dispuestos a todo lo que sea necesario, al coste que implique, para recuperar la salud de un hijo.

Tratando de conciliar nuestras habituales actividades diarias con la obsesiva preocupación por el hijo enfermo, los padres nos preguntamos: ¿Por qué? ¿Qué hemos hecho mal? ¿Se podría haber evitado? Y una sorprendente culpabilidad más o menos intensa se instala en nuestro pensamiento. Más de lo que podríamos, querríamos sufrir en el hijo enfermo ya estuviera sano.

Sumario del capítulo

Enfoque integral y preventivo	191	Los ojos	191
Todo empieza con la madre	191	¿Y los pies?	191
Principios generales	191	Espalda y columna	191
¿Qué decir de las vacunas?	192	Nutrición y crecimiento	192

DETECCIÓN PRECOZ DE PROBLEMAS MENTALES

El bienestar mental de los hijos es un bien precioso que la familia debería vigilar. Las alteraciones psicológicas en la infancia son más frecuentes de lo que se cree, y el entorno familiar o escolar suele influir en ellas. Conviene que los padres estén atentos para detectar algunos síntomas que orientarán al diagnóstico de problemas mentales. Así, con una detección precoz, su tratamiento puede ser más sencillo y eficaz.

PROBLEMAS DE ANSIEDAD

Los problemas con sintomatología de ansiedad son los más frecuentes en la infancia. La fobia escolar y a los cambios, junto con la ansiedad de separación, son los más habituales en los niños pequeños; mientras que la ansiedad social, el estrés postraumático y la ansiedad generalizada son más frecuentes en el preadolescente y el adolescente. Los niños pequeños expresan su ansiedad a través de conductas como taquicardia, palpitaciones, dolor abdominal o de tórax, dificultad para dormir, sudoración,



ALERGIAS INFANTILES

¿QUÉ SON LAS ALERGIAS?

Llamamos **alergias** a toda una serie de reacciones exageradas que se producen en nuestro organismo con alguna sustancia que considera extraña y potencialmente dañina. El paradoja es que dichas sustancias, generalmente bien toleradas, causan problemas de salud en personas que se han sensibilizado. Las alergias son muy frecuentes. Un 10% de la población sufre problemas alérgicos en algún momento de su vida.

La reacción inflamatoria puede ser localizada, dependiendo del lugar de nuestra exposición. Si actúa, dará diferentes síntomas: en la piel producirá urticaria o eczema; en el aparato respiratorio rinitis o asma; en el aparato digestivo prolapso de la lengua, diarrea y dolor abdominal, entre otros. La manifestación más grave, la anafilaxia, se tiende al fracaso de nuestro organismo, provoca dificultad respiratoria, hipotensión, e incluso puede causar parada cardíaca y muerte. Todo ello puede evitarse liberando sustancias del tipo de las que reaccionan un anticuerpo que se libera al contacto previo con un elemento sensibilizado, ante la reiterada exposición a esa sustancia en sucesivos contactos. En el fondo, la reacción alérgica es como un **mecanismo de defensa** que sufre lagrimeo en la conjuntiva para eliminar del ojo el elemento que causa la reacción. Se contrae el bronquio provocando dificultad respiratoria en el niño, para tratar de impedir que penetre.



OTROS CUIDADOS PREVENTIVOS Y CURATIVOS



La protección de la salud de nuestros hijos empieza siempre por una sabia y decidida serie de medidas de prevención.

LOS DIENTES

La **dentición** primaria o dientes «de leche» se inicia en el cuarto mes de gestación, pero su erupción en las encías del bebé suele aparecer alrededor de los seis meses de vida, aunque con variaciones muy amplias. Tras el brote de un incisivo central, que suele ser el primero, cada cuatro meses generalmente va brotando el resto, en este orden aproximado: incisivos laterales, primeros molares, caninos y segundos molares. Estos últimos vendrán a aparecer hacia los dos años de edad.

de cierta inquietud por la alteración del desarrollo pudiendo resultar en una pequeña dosis de pérdida de la capacidad de aprendizaje. Hay que cuidar la **pérdida prematura** de los dientes, que puede causar maloclusión, alteraciones en el aprendizaje de la masticación de los alimentos incorporando a la dieta alimentos que incluso obstaculizan el desarrollo de las estructuras maxilares como el hueso como músculo.

Los padres deben vigilar los dientes temporales de su hijo. Esta enfermedad se trata con la extracción de los dientes. Por lo tanto, conviene que los padres eviten el consumo de azúcares, la ingesta de alimentos azucarados, la ingesta de alimentos entre otros. Se trata de una enfermedad que supone el consumo de carbono o azúcar. Los dientes del niño, que se limpian con un estéril húmeda variación, aparecen los dientes con un cepillo suave y pasta dental que no sea tóxica. El niño sepa escupir la pasta dental. En el niño no se debe usar la pasta dental.

Hogar, dulce

Ernesto y Sara quieren hacerlo todo, pero les resulta difícil armonizar su vida laboral con sus responsabilidades familiares. Tras largas horas de trabajo, viviendo en una ciudad donde el tráfico es intenso y los desplazamientos toman mucho tiempo, cada vez parece que son menos sus horas de disfrute familiar.

LA CLAVE ESTÁ EN LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Ernesto y Sara, como la mayoría de nosotros, corren el riesgo de perder de vista que el tiempo es limitado y debemos escoger entre lo que consideramos importante o accesorio en la vida.

Cuando sentimos que el tiempo no nos alcanza, en realidad tenemos un problema de organización. Una administración del tiempo deficiente tiene como consecuencia inevitable un bajo rendimiento y la frustración de no llegar a todo. Si empezamos a notar que fallamos en el trabajo o descuidamos a la familia, necesitamos detenernos y reconsiderar nuestro empleo del tiempo.

MÁS TIEMPO

Hemos de tener en cuenta la cantidad de tiempo que nos toca decidir en las actividades que podemos controlar. Nos da cada día una lista de cosas que exactamente igual que el tiempo de trabajo y en la que trata de atender y guardar buen tiempo aun cuando parecen resultar más

Como guías del comportamiento, las normas sirven como apoyo al servicio de valores y principios. Las normas sirven para llevarnos bien en sociedad y, por consiguiente, pueden adaptarse a las circunstancias, ser discutidas, negociadas, revisadas o cambiadas. Los principios y los valores son criterios permanentes y, por lo tanto, no pueden ser alterados o ignorados sin riesgo. Podríamos comparar la relación entre normas y principios con la relación que hay entre la altura de un jarrón y las flores que sostiene. Las normas, como el jarrón, tienen la función de sostener los principios, las flores. Cuando las normas lo dominan todo, se pierden de vista los principios que las justifican, como un jarrón demasiado alto impide ver las flores que contiene. Cuando las normas son insuficientes, los principios se caen, como en un jarrón demasiado bajo, que no es capaz de mantener las flores que son su razón de ser.

CITAS CÉLEBRES

«Un hogar es donde está tu familia».
John Boyne



LAS MASCOTAS TAMBIÉN DE LA FAMILIA

Otros animales domésticos. Hoy hay muchos otros animales adoptados como mascotas, como conejos, ratones blancos, ciervos, tortugas y diversos tipos de pájaros (canarios, loritos, etc.). Ciertas personas, siguiendo las extravagancias de algunos, presumen de «mascotas» tan poco domésticas como erizos, serpientes, iguanas o cecilianas, que acaban abandonados.

La adquisición de un animal de compañía es una decisión de mucha importancia de la que algunos

de los tíos Mónica y sus hijos son parte de la familia y comparten

el mundo. Las mascotas, que forman parte de la vida desde la noche de los tiempos, se han convertido en mascotas y hoy son casi su cuenta en algunos hogares tecnificados.

Un animal doméstico por su instinto de protección y su capacidad de hacer que miles de personas más de muchas familias. Los animales domésticos de sus dueños, ancianos, niños, etc.) son muy queridos. Antes de adquirirlos, hay que pensar en la vida que se acerca del cuidado que requiere, en el mismo tamaño, las mismas cualidades: unos en pisos, mientras que otros necesitan espacios de una casa de

En los segundos en la lista de animales de compañía infinita que ofrecen, los animales dóciles y obedientes como los perros, son más independientes y necesitan que se los saque a pasear y les des cuidados. Son también más reacios a tolerar las visitas de gente que no es miembro a la familia.

Un animal convertido en una de las mascotas de muchos niños. No son mascotas fáciles de cuidar, pero si buenas mascotas si se les da la atención adecuada.



RECREACIONES Y TIEMPO LIBRE

«Papá, cuéntame otro cuento, por favor». «Mamá, léeme otra historia, una cortita».

Cada noche, al acostarse, ocurre lo mismo. Alicia le pide a Ernesto o a Sara que le dediquen un momento especial de atención, a través de relatos o de lecturas. Y no cesa en su empeño hasta haber conseguido alargar unos minutos esa cita cotidiana en la que al menos uno de sus padres le pertenece por completo y la acompaña hasta la frontera indecisa entre la realidad y el mundo fantástico de los sueños.

LECTURAS Y CUENTOS

Este momento especial es el ritual que lleva al niño del día a la noche, de la vigilia al sueño y de la presencia consciente a la feliz ausencia. Ese momento mágico, sabiamente aprovechado, tranquiliza al niño y le ayuda a girar la página de un día más en el libro personal de su vida. Momento de encuentro también entre el padre y el niño, en el que pueden hablar de todo, temores, sueños o inquietudes, sin necesidad de cederles

Estas cuestiones los niños se las plantean desde muy pequeños. Un relato apropiado facilita abordarlas del modo más natural posible. Ni la historia leída o el cuento contado resuelven los problemas del niño, pero le permiten verbalizarlos, proyectarlos sobre otros seres y descubrir nueva luz sobre sus grandes incógnitas.

La costumbre de contar cuentos o leer historias tiene la enorme ventaja de unir lo útil a lo agradable. Porque esta pausa recreativa facilita al niño una plataforma para reflexionar desde otro punto de vista, desarrollar su imaginación y su capacidad de verbalizar sus propias historias y así madurar y crecer. Conviene prolongar esos momentos lo más posible en el tiempo y no suprimirlos por ninguna razón. Ni siquiera cuando los niños ya sepan leer. Ese tiempo es para ellos la prueba tangible de que sus padres están incondicionalmente dispuestos a acompañarlos en todos los avatares de la existencia. Contarle una historia es una forma

Disfrutar juntos.....	225
Ver televisión, videojuegos.....	225
	226

Enfrentar crisis y reveses familiares

La mentalidad hedonista propia de las sociedades modernas afecta, en primer lugar, a las familias y las ataca en sus mismas bases. Porque el individualismo que genera tiene, entre otras consecuencias, individualismo, falta de solidaridad, huida del compromiso, abandono del espíritu de sacrificio y serias dificultades para asumir la adversidad. Todo ello, unido a un protagonismo de las emociones sobre la razón, hace que, en familia, los miembros reaccionen más por impulsos que por principios. Y así llegamos a un subjetivismo moral que substituye las nociones de «bueno» y «malo» para todos, por las de «lo que agrada» o «contraria» a cada uno.

Sumario del capítulo

Nuevas familias.....

Cuando no queda más remedio.....

Las relaciones con los ex.....

El divorcio (II): Impacto en los hijos.....

Cómo explicar el divorcio a los hijos.....

Los desafíos de la custodia compartida.....

Familias reconstituidas.....

Los hijos del otro.....

Violencia doméstica.....

Violencia doméstica y maltrato.....

Necesidad de calma para resolver tensiones.....

En casos de invalidez y dependencia.....

La atención a los jubilados.....

Invalidez y dependencia.....

Una pérdida también puede hacernos mejor.....

Las tragedias familiares (I): Impacto en la pareja.....

Decidir morir.....

Luto y duelo.....

CRISIS ECONÓMICA

En el amor, dar es más importante que recibir.

Jaime, el hijo de Óscar y Marta, quiere unas zapatillas de deporte nuevas muy caras, de la marca que lleva su amigo Daniel. Y Elena, su hermana, quisiera ir al viaje de fin de curso con los demás chicos de su clase. Óscar lleva ya varios meses en el paro (desempleado) y sabe perfectamente que, si accede a las demandas de sus hijos, no podrá llegar a final de mes o tendrá que pedir otro préstamo a sus suegros. Pero Marta dice que los niños no tienen culpa de nada y que es una injusticia que sufran de una crisis que no va con ellos. ¿Cómo reaccionar ante situaciones similares? ¿Qué decir a los hijos para que entiendan que ellos también pueden ayudar a su familia a hacer frente a las crisis?

CUANDO LOS INGRESOS ESCASEAN

Mucho de lo que aprendemos de niños lo adquirimos por imitación de lo que vemos en nuestro entorno. Eso significa que los padres estamos educando siempre, tengamos conciencia de ello o no: en casa y en la calle, en tiempo favorable y en tiempos de crisis. Aunque no nos

Un ambiente familiar de permisividad y de relativismo moral lleva paulatinamente a prevalecer el egoísmo sobre la búsqueda de lo común y, en tiempos de crisis, al recurso a la agresividad y a la violencia (verbal, psicológica, física) por encima de la búsqueda de la armonía y el buen entendimiento. Y es que el amor es frágil y, por lo tanto, también lo son las relaciones personales y la armonía familiar: una sola palabra mal dicha en un instante de crispación puede ocasionar una discordia familiar duradera. Un reproche amargo puede generar odio irreparable. Una reacción brutal puede ser impredecible. Una reacción violenta puede ser gravemente e incluso matar una relación. Un gesto cruel puede destruir toda una vida.

En un estilo de vida bastante
an enseñado a sus hijos los
consumo de alcohol, tabaco y
inos. Estos días andan muy
se han enterado de que su
o tiene 14 años, ha empezado
on algunos de sus amigos.
ar con él, pero él les dice que
ancia porque todos lo hacen.
e Daniel asuma los valores
querido transmitir? Para
uperar esta crisis de valores
tentaciones de la adolescencia,
n contentarse con imponerle
ormas. Tienen que apelar a
s que lo muevan a querer
preocuparse por el desarrollo

VALORES

...sis cuando descubrimos
...er normas concretas
...a familiar, que contribuyan a
...que deseamos para nuestros
...bién preparar a hacer frente
...de la vida. Las crisis ponen a
...dquiridos y los adolescentes
...vulnerables. La crisis moral
...edad. Los jóvenes están
...e a la ética deficiente de
...los». Necesitan pautas para
...bias ante las tentaciones que

crisis económica, política y de las graves consecuencias en la sociedad. Pero el origen de esta situación está en los valores que sufre el mundo. La libertad de expresión, por

CRISIS DE VALORES

internet y otros medios, difunde en gran medida temas de violencia, promiscuidad sexual, racismo y otras conductas delictivas, exponiendo a los jóvenes a situaciones de tensión frente a los principios morales en los que los educó su familia.

MODOS DE ENFRENTAR LAS CRISIS DE VALORES

• **Imponer comportamientos.** Partiendo del deseo de evitar discusiones sobre cuestiones que pueden tener implicaciones morales, algunos padres se limitan a imponer conductas. Actúan como si sus hijos no tuviesen por qué usar su razón o su conciencia al enfrentarse a ciertas decisiones, porque las respuestas ya están preestablecidas y los comportamientos están impuestos mediante normas no razonadas.



LA INFIDELIDAD Y SUS RIESGOS

Juan y Loida, amigos de Sara y Ernesto, llevan diez años casados.¹ Él tiene 35 años y trabaja como abogado dentro del equipo de una gran empresa. Loida tiene 32 años y es dependiente en unos grandes almacenes. Se conocen desde que eran adolescentes. Su relación ha sido buena, tanto durante el noviazgo como en su vida conyugal hasta hace año y medio, cuando Juan conoció a una mujer que frecuentaba el despacho por asuntos personales: 40 años, separada, con un hijo y, según comenta él, con mucha personalidad. Él les ha contado a Ernesto y Sara su historia en estos términos: «Se trata de una mujer dinámica, a la que yo había atendido en varias ocasiones, mientras esperaba para hablar con alguno de mis jefes. Siempre me pareció atractiva. Al principio, no le di importancia. Pero se fue creando una amistad entre nosotros y ella me fue contando su vida. Yo me di cuenta de que le gustaba porque siempre que venía, lo primero que hacía era preguntarme por mí. Como era mayor que yo, nunca pensé que pudiera suceder nada entre nosotros

«Un día, al salir del trabajo, la invité a tomar algo y me cautivó su trato. A partir de ese día empecé a pensar en ella y a desear volver a verla. Me hacía gracia que se interesara por mí, así que empecé a quedar con ella después del trabajo, solo para hablar. Cuando Loida me preguntaba de dónde venía, yo, por supuesto, no le decía la verdad.

«Un día la invité a cenar, aprovechando que mi mujer había ido a ver a su familia fuera de nuestra ciudad. De pronto me besó y se entregó en mis brazos. Yo estaba turbado y no sabía qué hacer. Sentí una extraña sensación de excitación que me suple controlar. Esa noche la pasamos juntos. Luego me sedujo.

«Seguimos viéndonos cada vez más a menudo. Al poco tiempo, mi mujer me comentó que me encontraba raro, frijo y distante. Yo le dije simplemente que tenía mucho trabajo y que estaba agobiado, pero alguien del despacho le insistió en que había algo entre esa otra mujer y yo. Por fin quedé más remedio que confesar. Sin querer he enamorado de Delia. Esta mujer, ya me ha trastornado. No sé si es así por su tanto carácter, me ha trastornado. No sé si es bonita y joven como la mía, pero no sé por

¹ Texto adaptado a partir de una historia real, relatada por Enrique Rojas en *El amor inteligente*, Madrid: Temas de Hoy, 2001, págs. 246-247.

Cuando los hijos se van

Hacer frente con serenidad al momento en que los hijos alcanzan la mayoría de edad y abandonan el hogar no es siempre fácil. Una clave importante para nuestra felicidad, en esta circunstancia aún más que en otras, es la capacidad de adaptarnos a nuevas situaciones y dar lo mejor de uno mismo en cualquier etapa de la vida. El arte de asumir la realidad y de ser flexible al paso del tiempo es una virtud que marca el estilo de vida de quienes han cultivado la inteligencia emocional necesaria para saber envejecer con dignidad. Esta habilidad para adaptarse a nuevas situaciones está magníficamente ilustrada por Spencer Johnson en su famosa parábola *¿Quién se ha llevado mi queso?*¹ Podríamos resumirla en estos siete puntos:

1. El cambio es un hecho inevitable.
2. Por lo tanto, te conviene preverlo.

4. Adáptate a la nueva situación lo más rápidamente que puedas.
5. ¡Atrévete a cambiar!
6. Disfruta del cambio.
7. Empieza a prepararte para el próximo cambio.

Esta fábula nos recuerda la gran verdad de las soluciones que sirvieron ayer no siempre sirven hoy. Aunque el símil se refiere, en primer lugar, al mundo empresarial, el principio subyacente es perfectamente válido para los cambios relacionados con el paso del tiempo en el ámbito de la familia. Y lo ideal sería no solo cambiar cuando la marcha de las cosas nos obliga, sino tomar la iniciativa y convertirnos en agentes del cambio. El principio es válido para todos los frentes de la vida, empezando por la aceptación de la mayoría de edad de nuestros hijos y su subsiguiente independencia. Nos conviene aprender a adaptarnos, pero conservando nuestra identidad hasta entonces.

LA MENOPAUSIA

EL ARTE DE ENVEJECER BIEN

Envejecer no es una enfermedad. Si se está enfermo la vejez no es debido a ella, sino a que se han acumulado problemas a lo largo de los años y éstos se complican con el tiempo. El depósito de colesterol malo», que obstruye las arterias, por ejemplo, empezó a acumularse muchos años antes de que empezaran a hacerse visibles sus consecuencias. La vida es como una vela que se acaba por apagarse al consumirse la cera. La intensidad de la llama no depende del tamaño. Al envejecer, se puede aprender incluso a brillar más.

El envejecimiento es un proceso muy complejo, que no nos afecta a todos por igual. En un grupo de personas de 70 años, parecerá que algunos tengan diez años más y otros quince menos. Pero si les preguntamos a cada uno a qué edad se empieza a envejecer, todos nos dirán una edad superior a la suya. Para la mayoría de las personas y también para los mayores, los viejos son los otros. Lo que está claro es que la edad

biológica y psicológica no siempre coincide con la cronológica y que el envejecimiento es una vivencia muy personal. Hay personas de 80 años que no se sienten en absoluto ancianos (incluso se ofenden cuando los llaman 'viejos') y personas de 50 años que viven ya deprimidos ante la idea de la muerte.

La percepción del propio envejecimiento es muy subjetiva y depende del equilibrio entre diversos parámetros internos y externos. Uno se da cuenta, por ejemplo, de que ya no reacciona como antes frente a las mismas situaciones y que ahora salir de la gripe le cuesta quince días. También varía bastante entre hombres y mujeres. Socialmente se suele asociar la entrada del hombre en la tercera edad con la jubilación. Para la mujer, independientemente de su vida laboral, el envejecimiento ha sido asociado con la menopausia, es decir, con la desaparición de la ovulación y, por tanto, de la menstruación y de su capacidad de reproducción. Esto ocurre normalmente entre los 40 y los 50 años. La desaparición progresiva de la actividad de las glándulas sexuales del hombre o andropausia se manifiesta entre los 50 y los 70 años.

Lo más importante es saber que envejecer no solo comporta desventajas. Una de las grandes ventajas de la edad es que uno deja de estar sometido a las convenciones sociales (casarse, tener hijos, trabajar, etc.) y puede empezar a ser él mismo, un proceso que estudió muy bien el doctor Carl Gustav Jung. La mayoría de las personas mayores reconocen que tendrían que haber escuchado más sus propias intuiciones, haber disfrutado más de lo bueno que tenían y haber estado más atentos a su universo espiritual.



SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

Sara se descubre de pronto ante de sí misma. Sus hijos, que han emancipado. Aunque los días que no sabe qué hacer. Al quedarse sin hijos, lejos la jubilación, tiene que a la rutina y meterse en decaer hacia... no quiere ni todos experimentamos un de la vitalidad al hacernos, corremos el riesgo de ceder ritmo y de la rutina.

significativo de años en casa con sus padres, hijos se independizan y vida de sus padres dejan una sensación de vacío, que pueden sentir los se la conoce con el nombre del nido vacío». Esto que este síndrome, padres que a los padres, de los hombres y la partida su

al cuidado del hogar. A los algo parecido, pero cuando decir, cuando se encuentran una cantidad ilimitada de tiempo saben cómo llenar. Por eso, deberían ir preparándose para la situación desde mucho antes. Debemos asumir que nuestra vida y nosotros la nuestra. Y han estado estrechamente unidos, cosas no tienen por qué seguir ley de vida. Porque, como dice Gibran, nuestros hijos no nos conviene aprender cuanto antes. Nuestro reto ahora es cómo sin los hijos al lado.

¿QUÉ ES ESO DEL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO?

Hay padres a los que cuando sus hijos se van, ya sea por independizarse o trabajar, esto les afecta en su estabilidad emocional y salud. A esto se le llama síndrome del nido vacío. Es más



DE PADRES A ABUELOS

Sara acaba de recibir la esperada noticia de que ya es abuela. Su hija Alicia acaba de dar a luz un precioso bebé al que han puesto el nombre de David. Tanto la madre como el pequeño se encuentran en plena forma. Sin embargo, para Sara, ser abuela por primera vez le provoca una oleada de nuevos sentimientos, casi contradictorios. Por una parte, está encantada de que su hija sea mamá pero, por otra, sus emociones oscilan sin solución de continuidad entre la alegría más grande y el nerviosismo más intenso del que ella tenga memoria. Y sin cesar se pregunta:

¿Qué significa, en realidad, eso de que «ya soy abuela»?

Para una mujer como Sara se convierte en una nueva etapa en su vida, que los califican de 'segunda maternidad'. Esta representa para la mayoría de abuelas una oportunidad de sentirse especiales, de tener

un nuevo protagonismo familiar y de resolver importantes cuestiones de la vida en su seno. Pronto descubren que esta segunda maternidad es el momento de aprender desde otra perspectiva y de sentirse importantes aunque en segundo plano, porque son útiles y anécdotas divertidas. Nadie les puede negar que saben de lo que hablan, ya que son las que cuentan con mayor experiencia previa. Si deseara de conocer a su nieto.

LLEGA EL PRIMER NIETO

La llegada del primer nieto suele ser un acontecimiento importante en la vida de cualquier abuelo normalmente constituido. El primer nieto provoca una revolución emocional para los abuelos novatos, ya que los catapulta de pronto a otra etapa



Una familia más amplia y no menos entrañable

LA GRAN FAMILIA HUMANA

CITAS CÉLEBRES

«La familia es la patria del corazón».
Giuseppe Mazzini

Sara ha llevado a su nieta Lucía, de 6 años, a jugar al parque. Allí se ha encontrado con su amiga Carmen y su nieta Rocío. Sentadas en un banco con expresiones de felicidad, las niñas se acercan a ellas para jugar.

Llamamos «clan» a un grupo de personas unidas por lazos de parentesco descendientes de unos ancestros comunes, que forman una sociedad bastante cerrada en algunos aspectos. Tradicionalmente, los antiguos clanes se referían a un ancestro común que podía ser real o mitológico, humano o no (un dios, un animal, una planta, etc.), que los miembros del clan reconocen como «padre fundador» y símbolo de la unidad del clan. La noción de clan es muy similar a la de «tribu».

Hoy hablamos de «espíritu de clan» sobre todo en sentido figurado, para referirnos a familias elitistas, muy orgullosas de sus orígenes y muy cerradas en sí mismas. En algunas, el vínculo del clan puede estar tan arraigado en la tradición familiar que une a todas las personas que se

LA FAMILIA ESPIRITUAL

EL AMOR, EL GRAN VÍNCULO DE NUESTRAS RELACIONES

Cuando observamos con detenimiento la realidad, nos damos cuenta de que el amor es la norma suprema de las relaciones, el principio sobre el que se basa la vida en el universo. Si Dios puede definirse como «amor» (1 Juan 4: 8), no es de extrañar que diseñase todo lo creado para que funcionara en armonía con su ley de amor, un círculo virtuoso en el que todas las cosas están libremente al servicio unas de otras, como en una gran familia. El sol calienta los océanos, generando las nubes, que derraman sobre la tierra el agua portadora de vida para plantas y animales, para luego regresar al mar a través de los ríos y reiniciar su círculo de servicio.

Las plantas producen el oxígeno necesario para que los animales puedan respirar y los animales, a su vez, producen el dióxido de carbono que las plantas necesitan para crecer. La ley del amor es la ley de la vida.

Cuando se deja de dar, la vida se detiene. Una masa de agua que deja de fluir y darse se estanca y, poco a poco, empieza a descomponerse. Las flores dan

su polen a las abejas. Pero, al mismo tiempo, dan flores para que, a su vez, los insectos les permitan vivir. Unos y otros, cuando dejan de dar, mueren. Cuanto mejor se beneficia uno, tanto más se beneficia el otro. Porque, lo que al final se pierde, se recupera. La bendición no se acapara, sino que se reparte. La ley de la vida es la norma suprema. Los que están vivos hoy, son fruto de la vida divina (Romanos 8: 13). La ley de la jungla es la ley de la muerte. La ley de la vida es la ley del amor.

Cada vez que recordamos a nuestros seres queridos desaparecidos, prematuramente o por ley de vida, algo nos dice que los lazos familiares nos sobreviven y se prolongan de algún modo. La Biblia, gran libro entre los libros de las grandes religiones, nos lo recuerda también: los seres humanos no hemos sido creados para desaparecer sin más, sino que estamos hechos para el gozo perpetuo. Para ser felices aquí y también para ser felices en el futuro. Y afirma que, si ponemos en ello todo nuestro empeño, podemos reencontrarnos con nuestros seres queridos, más allá de esta vida. Entonces todos serán (todos seremos) familia. Definitivamente. El Padre celestial desea ser acogido en el seno de nuestras familias para aportarnos las bendiciones prometidas. Si decidimos asumir nuestras raíces divinas, amar y apoyar a todos los nuestros y ser un instrumento de paz en el seno de la humanidad, ese privilegio será también nuestro. Y mientras tanto, estamos invitados a participar de esa dicha por adelantado, integrándonos activamente en la gran familia de Dios.

LA FAMILIA ETERNA

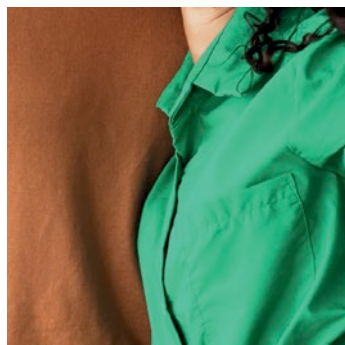
EL EJEMPLO DE JESÚS NOS ENSEÑA A VIVIR EN FAMILIA

Jesús nos dio el mejor modelo de relaciones familiares, tanto para nosotros como para nuestros hijos. La Biblia lo llama «el amor por excelencia». El apóstol Pablo nos enseña a acogernos «los unos a los otros, como Cristo nos recibió» (Romanos 15: 7). Cuando más en comunión vivimos con él y más seguimos sus enseñanzas, más aprendemos a tener buenas relaciones de familia y a amar a nuestros amigos: «Vosotros sois amigos si hacéis lo que yo os mando» (Juan 15: 14). Jesús quiere que sus discípulos sean sus amigos, tengan familia y compartan con todos relaciones improrrogables de amor verdadero y de compañerismo entrañable, que son factores esenciales de la felicidad.





FAMILIAS DE ÉXITO



La familia es considerada como la base fundamental de la sociedad. Sin embargo, el tiempo y la cultura han estado desafiando esta milenaria institución, llevando a muchos a cuestionar su importancia y a dudar de su sobrevivencia. Este libro no solo reafirma el matrimonio y habla de la vida en pareja, sino también trata de temas que enfrentan las personas que van a formar o que ya forman una familia. ¿Conviene convivir antes de casarse? ¿Qué ventajas o desventajas ofrece la convivencia? ¿El matrimonio sigue siendo el acuerdo más formal y prestigioso para vivir en pareja? ¿Cómo formar un hogar adecuado? ¿Por qué y cómo educar a los hijos? ¿Cómo lograr buenas relaciones entre padres e hijos? Aquí encontrarás consejos prácticos y útiles para todas las etapas de la vida familiar y descubrirás los secretos para disfrutar de la felicidad en familia. Puedes tener una familia de éxito. ¡Te invitamos a experimentarlo!



ROBERTO BADENAS es doctor en Filosofía (PhD) por la Universidad Andrews (EE. UU.). Ha trabajado la mayor parte de su vida como educador y conferenciante, impartiendo cursos sobre formación familiar en más de veinte países, entre ellos, Francia, España y Estados Unidos. Está felizmente casado desde hace más de 50 años, y es padre de tres hijos y abuelo de dos nietos. Está jubilado, pero sigue escribiendo y dando clases sobre temas relacionados a la familia, derechos humanos y prevención de la violencia de género e intrafamiliar.

ISBN 978-84-7208-936-5



9 788472 089365

