

Righetto

Revista

Atención integral para niños, niñas y adolescentes.

Edición No.2 / Abril de 2015

• **Luchar**
contra el
maltrato infantil
Tarea de
TODOS

• **La equivocación en
el tratamiento represivo a
los adolescentes**

• **El**
YODIGIT@L

• **Justicia restaurativa
en adolescentes**
una acción pedagógica-educativa





**Fundación Proniñez
de Colombia**
Gabriel Herrera Rogelis



**BIENESTAR
FAMILIAR**



Gobernación de
Nariño



ALCALDÍA DE PASTO



EMBUTIDOS **LA ESPAÑOLA**



PEDIDOS:
320 725 1777
720 39 50

**En Carnes Frías...
Calidad Sabor y Economía**



FUNDACIÓN RIGHETTO

Desde hace **15 años** somos
Una oportunidad para
alcanzar tu proyecto de vida.

Si quieres apoyar uno de nuestros
programas llámenos al cel:

316 525 7238 - 317 441 6900

e-mail: fundacionrighetto@hotmail.com

www.fundacionrighetto.com

Visítenos en:

- Cra 35 No. 17 - 26 Maridiaz
- Cra 29A No. 18 - 35 Parque Infantil
- San Juan de Pasto



Director

Jose Luis Estrada Oliva

Editor

Juan Andrés Rosero

Producción Fotográfica

Dariany Acosta

Diseño y Diagramación

Andrés Ortega - Juan A. Rosero

Ilustradores

La María - Andrés Dulce

Archivo Fotográfico

Comunicaciones Fundación Righetto

Amigos de las Obras:

- Asociación Pro – Obras Sociales de la Justicia – Seccional Nariño
- Antonio Zarza – Especialista en Seguridad y Defensa
- Consultorio odontológico Tercala
Dra. Sandra Patricia Dávila
- Collect Center S.A.S
- Dra. Ximena Bedoya Goyes
- South brands S.A.S.
- Chivita Nova – pizza – Adolfo Peña
- Escuela de Formación Deportiva- Capoeira- Pasto Deportes.
- Juan Carlos Cañón Rodríguez
Diseñador de Modas
- Keila Decor – Decoraciones y Organización de Eventos- Keila Dalila Reina
- Lucía Salas Díaz
- Miframy – Misioneras Franciscanas de María Inmaculada
- Productos Papa Sana- Marilyn Ordoñez
- Productos alimenticios Tridema- Melba Adriana Gordillo
- Panadería " Mana" - Oscar Oswaldo Pupiales
- Reserva Natural Morar - Xaira María Mora Meza
- Restaurante Nova Cassona- Patricia Rendón
- Voluntariado Bancolombia
- Warmy – accesorios "la tienda de la mujer" - Karol Patiño Benavides y Oswaldo Ortega Acosta
- Whopper King – El rey de las hamburguesas- Martha Camacho
- Zumos Suavemente Natural S.A.S- Franco Caicedo

Convenios institucionales:

Comfamiliar de Nariño
Fundación Proniñez de Colombia
CEIP- Centro de Integración Popular
Corporación universitaria Autónoma de Nariño
Universidad Cooperativa de Colombia

Agradecimientos

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Regional Nariño.

Comunicadores: Ely Yolima Bolaños- Jairo Emilio Coral

Universidad Cooperativa de Colombia
Oficina de Proyección Social

Impresa en San Juan de Pasto (Colombia)
por **Visión Creativa**, 2015
Tel. 7296937 - 7230284

Todos los Derechos Reservados- All Rights Reserved

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido de esta revista sin autorización de la fundación. Los anuncios, artículos firmados y opiniones de los entrevistados no reflejan necesariamente la opinión de la organización.

Editorial



Quince años de trabajo en beneficio de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias del departamento de Nariño no se cumplen todos los días y resultan una oportunidad ideal para compartir con todos nuestros lectores la nueva edición de la Revista Righetto, que pretende posicionarse como una herramienta informativa con temas de interés que desconocen las fronteras para trascender contextos.

Como socios estratégicos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y con el apoyo de los equipos psicosociales de los diferentes programas se ha logrado construir este material que permite aproximarse a un mecanismo informativo de innovaciones significativas en materia de prevención y orientación para padres de familia, docentes y demás personas que se interesen por la problemática social de nuestra juventud.

Esta edición, además de ser una estrategia de difusión, pretende convertirse en un material de consulta e idónea apropiación para la protección integral y el restablecimiento de derechos de los niños, niñas y/o adolescentes que están vinculados en las diferentes modalidades, así como a los diferentes operadores de los servicios. Es importante que ambos públicos comprendan cual es el rol de la familia, la sociedad y el estado, en

pro de la niñez y la juventud no solo de Nariño, sino del país.

Los artículos publicados fueron elaborados por profesionales especializados en trabajo con niñez y juventud y van direccionados a fortalecer los conocimientos de los diferentes lectores. Además las fuentes de información están basadas en experiencias propias a nivel profesional y de la cotidianidad que hacen parte de nuestro quehacer como protagonistas de procesos sociales, y los cuales apuntan a la reconstrucción y co-creación de proyectos de vida acordes a las necesidades, potencialidades e interés superior que implica la obligación de todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de los derechos humanos, caracterizados por ser universales, prevalentes e independientes. Queremos agradecer a todas las instituciones, equipos psicosociales y amigos de las obras de la Fundación RIGHETTO por hacer parte de este proyecto de interés comunitario y responsabilidad social y llegar a cada uno de ustedes con la seriedad y compromiso que hacen parte de nuestros principios institucionales.

JOSÉ LUIS ESTRADA OLIVA
Director Fundación Righetto

BIENVENIDOS a Righetto



Contenido

06

- ▶ Luchar contra el maltrato infantil tarea de todos.

07

- ▶ Como reprender sin maltratar: Castigos modernos para padres digitales.

08

- ▶ Righetto: Mas que un proyecto social un estilo de vida.

10

- ▶ La equivocación en el tratamiento represivo a los adolescentes.

12

El YODIGIT@L

14

- ▶ Cuidado con la cara que pones.

18

- ▶ La educación y el uso del tiempo libre

15

- ▶ El mito de la familia disfuncional.

16

Justicia restaurativa
en adolescentes
una acción pedagógica- educativa

20

- ▶ Preparese para el grito de independencia de sus hijos.

21

- ▶ Ser pareja una cuestión de acuerdos.

22

- ▶ Los saludables colores de la naturaleza.

24

- ▶ Mitigación del daño un nuevo horizonte en la batalla contra el consumo.

Luchar contra el maltrato infantil

Tarea de Todos

La violencia intrafamiliar es el peor enemigo de la sociedad. Me atrevo a decir que en esto, todos estamos de acuerdo. Por algo, todos, sin excepción, nos indignamos cuando los titulares de prensa dan cuenta de horrorizantes historias protagonizadas por niños, niñas y adolescentes en distintas regiones del país, maltratados por sus propios padres o por su propia familia.

Y no es para menos. Un niño víctima de este tipo de violencia se enfrenta a graves consecuencias de tipo psicológico como la inseguridad, el miedo, la depresión y la baja autoestima. Múltiples estudios demuestran que en la adolescencia son presa fácil del alcohol o las drogas, que pueden padecer problemas de salud física y mental y lo que es peor, pueden repetir conductas agresivas generando una peligrosa cadena de violencia y dolor.

En otras palabras, un niño víctima de este flagelo es un niño que no tendrá las mismas oportunidades de estudio, de aprendizaje, de desarrollo, de interacción. En últimas, las mismas oportunidades de vida.

En el año 2014, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar abrió procesos para el restablecimiento de derechos de 6.924 menores de edad, víctimas de maltrato físico o psicológico, durante la gestación o por negligencia de sus padres o cuidadores.

Si bien esta cifra ha disminuido lentamente - en el año 2013 se presentaron 7.023 casos - el maltrato infantil, producto de esa violencia intrafamiliar, es el primer motivo de ingreso de niños, niñas y adolescentes al sistema de protección del ICBF.

Una de las formas más comunes de maltrato infantil es el castigo físico. A pesar de ser considerada como tal en el artículo 18 del Código de Infancia y Adolescencia, esta peligrosa y equivocada práctica todavía es utilizada por muchos padres en la supuesta crianza de sus hijos.

La realidad de miles de niños, como los que llegan al Bienestar Familiar, sería distinta si los padres entendieran que su deber es actuar como primera línea de defensa de los derechos de sus hijos, generando espacios protectores, basados en la comprensión, el diálogo, los valores, el amor y el cariño.

La indignación no es suficiente para acabar con ese peor enemigo. El esfuerzo del Estado por sí solo tampoco es suficiente. Se necesita un compromiso real de la familia y la sociedad para hacer valer los derechos de la niñez.

La manera de lograr la paz que tanto anhelamos también depende de la construcción de un mejor país y eso solo se logra garantizando la protección de nuestros niños, niñas y adolescentes, entendiendo que es tarea de todos. Me pregunto si en esto, también estamos todos de acuerdo.



Por: Cristina Plazas Michelsen
Directora General ICBF



● Ilustración: La María



Como reprimir sin maltratar: Castigos modernos para padres digitales

Por: Gerardo Enríquez Ruíz
Psicólogo Fundación Righetto

“Lo que se les dé a los niños, los niños darán a la sociedad.”
Karl A. Menninger

A veces los niños se salen de control y muchos padres de familia recurren a los gritos para solucionar la situación, sin embargo ningún tipo de maltrato ya sea verbal, físico o psicológico, resultan válidos en una época donde por medio de la tecnología se pueden mejorar conductas negativas en presente a fin no desesperarse con el adolescente del futuro.

Los padres digitales, son aquellos que aprenden a utilizar la tecnología y las diversas herramientas que existen para reprimir una conducta negativa sin necesidad de violencia, para ello no solo se valen de información on line, sino que también usan antiguos métodos planteados en la psicología conductual, lo cual les permite comprender las consecuencias de corregir con violencia a fin de eliminarla de su propio actuar, ya que la mitad de los padres confiesa que han agredido a sus hijos como estrategia de corrección en comportamientos negativos, situación que no es justificable, debido a que este tipo de acciones se tipifican como delito y sus consecuencias suelen ser negativas a largo plazo. Sin embargo a la hora de corregir comportamientos que se consideran inaceptables en los hijos, las opiniones están divididas.

No es necesario corregir a base de golpes, gritos y manipulación, resulta mejor enfocarse hacia el respeto y la igualdad, a fin de evitar posicionarse por encima del niño ya que desde su mismo nivel se podrán debatir, explicar y buscar soluciones educativas basadas en acuerdos. Es importante recordar que este artículo va dirigido a toda la población sin importar la edad, ya que habrá comportamientos tan normales como inevitables en cada etapa del desarrollo, así que es necesario siempre generar expectativas que permitan la relación de la conducta con la realidad de su momento.

Cabe resaltar que el castigo varía según cada niño, niña, joven y adolescente, puesto que encierran características diferentes y propias, nunca existen dos personas iguales así sean del mismo núcleo familiar, por lo tanto a la hora de elegir la mejor forma de llamar la atención se debe analizar con cabeza fría, es decir debemos armarnos de

paciencia como principal virtud para la toma de decisiones, ya que actuar bajo presión genera posiciones radicales o inclusive violencia, que a largo plazo pueden desatar efectos contraproducentes.

El castigo moderno busca la educación inmediata, al evitar que se repitan conductas irregulares, además es transmitido por igual entre los padres, lo cual permite eliminar los mensajes de doble sentido, que pueden confundir y ser mal interpretados, generando en el adolescente o niño una total falta de respeto por la autoridad, los límites y la jerarquía del núcleo familiar. De esa manera, aprenderá a evitar por sí solo las conductas que a mediano, corto y largo plazo generen consecuencias negativas, por lo que resulta oportuno fortalecer las acciones positivas, como un reconocimiento que estrecha los lazos familiares y a su vez demuestra la atención que los padres tienen por su hijos.

Los padres deben estar en constante actualización para manejar la tecnología; Aprender a bloquear el celular, internet y cualquier medio de comunicación, entre éstos las conocidas redes sociales, restringir el uso y el tiempo de los medios tecnológicos ante una falta grave permite que los chicos escarmenten ante la amenaza. Por último tenga presente que para generar castigos modernos es importante que:

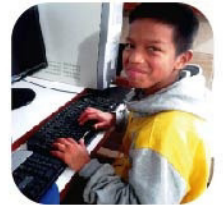
- **Trate de realizar** el castigo cuando la situación ya esté bajo control y se encuentren los actores de la situación en calma.

- **Manténgase presto a escuchar** las razones que generaron la conducta negativa, esto con el fin de aclarar dudas e inquietudes y generar comunicación asertiva.

- **Explique por qué** se va a generar el castigo.

- **Llegue a acuerdos** que permitan establecer compromisos de cambio y por último realice un seguimiento constante de cada situación en la que sea necesario ejercer el castigo, para eliminar comportamientos irregulares que afecten la sana convivencia y el respeto al interior del hogar.

07



Como reprimir sin maltratar



RIGHETTO

más que un proyecto social, un estilo de vida.

Sólo aquellas cosas que se emprenden desde lo profundo del alma, tienen la connotación de cambiar el presente y augurar sin temor el futuro, y esa es precisamente la filosofía de la fundación Righetto, institución que lleva 15 años, dedicados a buscar el bienestar de niños, niñas, adolescentes y sus familias.

Comprometerse con una causa social, no solo requiere de un noble sentimiento altruista, se convierte en un pacto individual que está por encima de intereses egoístas, que demuestra en cada oportunidad dedicación, perseverancia y finalmente una trascendencia que hace del ayudar a otros un estilo de vida. Eso lo conocen muy bien cada uno de los colaboradores de la fundación Righetto, un equipo transdisciplinario que está atento a las realidades de la sociedad actual para generar procesos, programas y proyectos que aportan al cuidado de los valores y las personas, así como a la reconstrucción de los mismos y de los

grupos humanos que lo necesiten, todo esto bajo los estándares en la calidad del servicio, aplicados por el Instituto colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Bajo el lema: “Una oportunidad para alcanzar un proyecto de vida” la fundación ha diseñado y ejecutado programas de desarrollo humano integral dirigidos a proteger los derechos de niños niñas y jóvenes con problemas de comportamiento pertenecientes a entornos sociales y familiares vulnerables, con el fin de promover cambios de actitud frente a la vida, donde el respeto y la convivencia pacífica son fundamentales en todos los procesos y para alcanzarlo la fundación Righetto cuenta actualmente con los siguientes programas:

Atención en Salud de primer nivel: Habilitada como una institución de primer nivel, la fundación cumple con todos los requisitos para ofrecer los servicios de: Nutrición y dietética, Psicología, Terapia ocupacional y Centro de atención en

Rughetto: Más que un proyecto social , un estilo de vida





► drogadicción ambulatorio para jóvenes con problemática de consumo.

Se encuentra inscrita en el registro especial de prestadores de servicios del Instituto Departamental de Salud de Nariño, con código de prestador No. 520010181401.

Programa Internado de Atención Especializada: Desde hace más de tres años este programa brinda atención integral que busca el desarrollo humano y una cultura de vida apoyada en los campos de formación social, espiritual, física, psicológica, ocupacional, educativa, deportiva y cultural de niños, jóvenes y sus familias por medio de procesos de atención/intervención a población en situación de alta vulneración psicosocial caracterizada por abandono, maltrato en todas sus formas, negligencia familiar, inicio de vida en calle y otras problemáticas.

Atención de adolescentes y jóvenes que ingresan al sistema de Responsabilidad Penal: En el marco del Sistema de Responsabilidad Penal para adolescentes la Fundación opera las medidas no privativas de la libertad estipuladas en la ley con el fin de cumplir el objetivo pedagógico, específico y diferenciado de estas sanciones. En esencia el proceso con cada adolescente en conflicto con la ley promueve la justicia restaurativa, la verdad y la reparación del daño, propi-

ciendo además su pleno desarrollo.

Programa de Hogares de Paso: El hogar de paso está dirigido a niños, niñas y adolescentes entre 0 y 18 años de edad, quienes presentan dificultades en su dinámica personal, familiar y social, estos son acogidos por familias previamente seleccionadas, mientras la autoridad competente adopta una medida de restablecimiento de derechos, la cual puede ser el reintegro a su familia, si es ubicada y cumple con los parámetros para la satisfacción de necesidades, la colocación en un hogar sustituto o la vinculación a otra institución que dé respuesta a la problemática encontrada.

Proyecto de vida de los niños, niñas y adolescentes del Cordón Panamericano: Dirigido a población infantil, adolescente y las familias que se encuentran ubicadas en el sector de la panamericana, una zona del departamento de Nariño que ha sido azotada por la violencia, las inclemencias del tiempo y por toda forma de vulneración de derechos y que se caracteriza por la mendicidad, el trabajo infantil y la desescolarización. La Fundación Rughetto hace presencia en estos escenarios por medio de alternativas de sana ocupación del tiempo libre, trabajo con familias, talleres pre laborales, así como atención y orientación en salud y nutrición.



La equivocación en el tratamiento represivo a los adolescentes

10



Tratamiento represivo en adolescentes

El Código de Infancia y Adolescencia originalmente permitía a los jóvenes acceder a medidas más blandas tras una sanción privativa de la libertad, sin importar el tipo de delito cometido, esta perspectiva la cambió la ley de seguridad ciudadana (ley 1453 de 2011, art. 90), cuando introdujo distinciones en el tratamiento del periodo de ejecución de la sanción, sujetándola a la clase de delito cometido por el joven, con el fin de establecer que frente a delitos como homicidio, extorsión, secuestro y delitos sexuales agravados se debía cumplir la totalidad de la sanción, sin importar si se adelantaba o no un buen proceso pedagógico en Centro de Atención Especializado.

Tal distinción resulta extraña a un enfoque pedagógico y restaurativo, tendiente a buscar su rehabilitación integral, sin que resulte crucial la infracción, dado que esta no puede resultar protagonista en el proceso de reinserción a la sociedad, donde debe predominar el logro de objetivos en el plan de atención individual.

La norma que contempla la restricción es el inciso cuarto del art. 187 del C.I.A. con la reforma introducida por el artículo 90 de la ley 1453 del 24 de Junio de 2011, que dispuso: "En estos casos, [se refiere a homicidio doloso, secuestro, extorsión en todas sus formas y delitos agravados contra la libertad, integridad y formación sexual] la

privación de libertad en centro de atención especializada tendrá una duración desde dos (2) hasta ocho (8) años, con el cumplimiento total del tiempo de sanción impuesta por el juez, sin lugar a beneficios para redimir penas". Sobre esta materia el Juzgado Penal de Adolescentes de Pasto desde la sentencia anticipada de marzo 20 de 2012, proferida dentro del C. U. I.:520016008802-201100331, viene inaplicando la regla por vía de la excepción de inconstitucionalidad con fundamento en

“La detención, encarcelamiento o prisión de un niño se utilizará tan solo como medida de último recurso y durante el periodo más breve que proceda.”

que la norma se opone a la Constitución y a las leyes que integran el bloque de constitucionalidad; en especial se consideró que es contraria al artículo 6 del Código de la Infancia y la Adolescencia, a la Convención de los Derechos del Niño, artículo 40-1: "Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño que sea considerado, acusado o declarado culpable de infringir las leyes penales a ser tratado de manera acorde con el fomento de su sentido de la dignidad y el valor, que fortalezca el respeto del niño por los derechos humanos y las libertades fundamentales de terceros y en la que se tenga en cuenta la edad y la importancia de promover la reintegración del niño y de que éste asuma una función constructiva en la sociedad"; al artículo 37, literal b) que establece: "La detención, encarcelamiento o prisión de un menor se utilizará tan solo como medida de último recurso y durante el periodo más breve que proce-



► da" y a las Reglas de Beijing, La Habana y Tokio, las cuales a pesar que no son tratados internacionales sobre derechos humanos y por ello no son parte del bloque de constitucionalidad, lo cierto es que en virtud de la Sentencia C-203 de 2005 proferida por la Corte Constitucional dicha normatividad se volvió obligatoria, por lo que también resultan relevantes.

De las normas antes citadas se tiene que la privación de la libertad debe imponerse solo en casos extremos, y si se opta por ella debe ser lo más breve posible

y con un fin claramente pedagógico en búsqueda de la rehabilitación, por lo que no hay duda que el medio que permite que su internamiento sea lo más breve posible es la de acceder a la sustitución de la sanción privativa de la libertad en medio abierto, desde luego siempre que hayan cumplido ciertas condiciones. Alternativa que se hace efectiva mediante la aplicación del principio de progresividad, el cual se constituye en uno de los pilares sobre los cuales se sustenta el sistema, conforme lo reconoce la jurisprudencia de la Sala Penal de la Corte Suprema de Justicia.



Contrasta con esta visión, la expedición de la ley 1453 de 2011 que modificó el art. 187 del CIA, la misma que responde a una política criminal de endurecimiento de la

reacción estatal contra la delincuencia y que en ese afán introdujo una restricción a la facultad concedida al juez de conocimiento para que los jóvenes accedan a la sustitución de la sanción privativa de la libertad, mandato que lesiona los derechos fundamentales de aquellos adolescentes que eventualmente hacen un buen proceso y están prestos a solicitar una medida más

benigna, pues su contenido es de estirpe retribucionista, riñe con la Convención y los demás instrumentos internacionales que desarrollan el interés superior del

adolescente, pues obligaría al juez a mantener privados de la libertad a aquellos jóvenes que hubieren cumplido todos o la mayoría de los objetivos trazados por el programa de atención especializado sin otra excusa que la falta del cumplimiento de la totalidad del tiempo, razonamiento que tiene un enfoque claramente represivo contrario a la filosofía del sistema y en definitiva a la reinserción social y reparación.

Por: Luis Alfonso Beltrán Pantoja

Juez primero penal del circuito y con funciones de conocimiento para adolescentes.

Que la imagen electrónica se ha vuelto hegemónica y forma parte de nuestras vidas comienza a parecer una obviedad. En consecuencia, nos encontramos en un mundo altamente digitalizado donde la identidad y la socialización de las personas, especialmente de las más jóvenes, se sustenta a través de relaciones virtuales.

El consumo mediático se ha ido desplazando de forma paulatina hacia un consumo virtual. Estos entornos juegan con el espacio-tiempo, lo transforman, y la velocidad y la inmediatez se convierten en la base de este tipo de relaciones. La cultura es digital, así como el nuevo modelo social que se está gestando donde aparecen múltiples realidades construídas a través de la interacción de los individuos en espacios digitales.

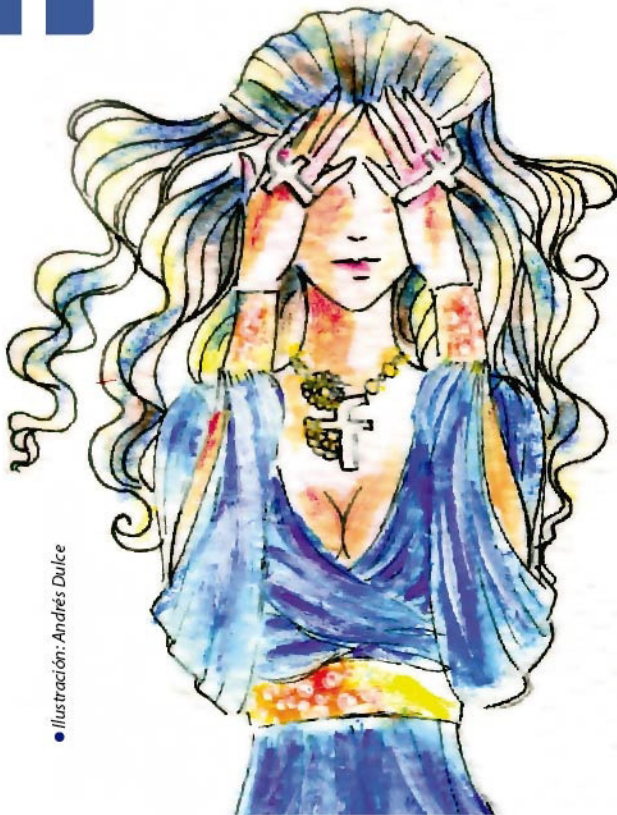
Las redes sociales son el principal eco de esta situación y los adolescentes los principales usuarios. Éstos comparten todo tipo de experiencias, sienten que pueden opinar, expresarse y reinventarse con la creación y actualización constante de su perfil online. Estos aspectos son altamente valorados por los adolescentes. De hecho los resultados de las investigaciones indican que la mayoría destacan los beneficios que estas ofrecen, ya que les permiten informarse de todo lo que acontece a su alrededor, intercambiar fotos, vídeos, comentarios, etc.

La identidad de cada individuo se hace múltiple, aparecen diversidad de yoes, ya

El YO DIGITAL

que éste busca encontrarse a sí mismo y a los demás, que éstos sepan quiénes son, qué hacen, qué conozcan sus ideales. En definitiva, se trata de un espacio comunitario, de encuentro, al tiempo que se ha convertido en un espacio personal, de intimidad para la persona adolescente. En este sentido, Twitter es especialmente destacable por su dinámica de intercambio de información. Los adolescentes y jóvenes escriben tweets, los publican, y esperan interactuar con otros usuarios. En muchas ocasiones se trata de pensamientos e ideas que para la persona es muy difícil exponer cara a cara. Esta idea se resuelve con el hecho de que muchos adolescentes manifiestan, de forma directa o indirecta, una gran necesidad de expresarse y de ser escuchados por otras personas, aspectos que quizás en entornos de la vida cotidiana no pueden ver resueltos.

Sin embargo, la cuestión no está exenta de complejidad, y el yo digital no solamente se construye a través de estas dinámicas. En Twitter, principalmente, los adolescentes pueden hacer seguimiento de perfiles de personas famosas, de sus ídolos, y de los personajes que éstos representan en los programas de televisión. Este aspecto, que es valorado positivamente por los jóvenes, lleva a que muchos de éstos de forma directa o indirecta se vean influidos por los mensajes que les transmiten, por valores y estereotipos y a través de las representaciones sociales y actitudes. Todo ello lleva a que estos usuarios se apropien de los contenidos que aparecen en sus perfiles repercutiendo en su imaginario. En consecuencia, estas personas famosas no solamente se proyectan en entornos mediáticos,



● Ilustración: Andrés Dulce



DIGITAL

sino que se perpetúan a través de la red, y así el individuo va creando realidades paralelas en su interacción con las demás personas y con el entorno.

Además aparecen nuevos formatos, como WhatsApp, que tiene muchos beneficios con relación a la comunicación, pero al penetrar en todos los ámbitos de la vida humana y modificar nuestras vidas puede provocar que aparezcan “nativos digitales”. Es decir, personas que necesitan estar conectadas y en línea para estar “informadas” de lo que acontece a su alrededor y en su entorno, aspecto que se da cada vez más no solo entre jóvenes y adolescentes, sino también en adultos. De hecho, es habitual ver por la calle o en conversaciones entre iguales multitud de personas ajenas a lo que acontece a su alrededor y solamente mirando la pantalla del móvil. Ello poco a poco va creando una dependencia virtual y la necesidad de estar online ante la presión social.

Es a partir de aquí cuando nacen muchos interrogantes que es necesario conocer y valorar. Por un lado analizar cómo pueden estar influyendo en la educación del individuo dado su potente carácter socializador. Por otro, si para los jóvenes la red es un elemento esencial en sus vidas, se abre la necesidad de que los padres y profesores formen parte de este entramado, ya que se trata de herramientas que pueden servir para educar y enseñar.

Como agente educativo se pueden organizar redes de aprendizaje cooperativo y la creación de un ambiente participativo y de expresión, donde el interés del alumno puede verse

altamente incrementado y enriquecido. En este sentido el alumnado deja de ser un espectador para convertirse en protagonista activo implicándose en el proceso de aprendizaje, junto con el grupo de pares, compartiendo conocimientos y experiencias, creando y desarrollando personas reflexivas, autónomas y elocuentes. Así, las prácticas educativas tradicionales que tienden a ignorar otras formas de aprendizaje tendrán que dar paso a otro tipo de dinámicas virtuales y es aquí donde las redes pueden jugar un papel educativo esencial.

En muchas ocasiones y en un amplio sentido, la escuela ha ignorado nuevos elementos que pueden servir para organizar otras formas de transmisión de conocimiento y aprendizaje. Hace años la calculadora no era admitida en un aula y en la actualidad es una herramienta básica. Con el tiempo las nuevas formas multimedia como apps de móviles, redes sociales o YouTube pueden cobrar el mismo protagonismo en el aula y de ese modo, los adolescentes no serán solamente consumidores de imágenes y contenidos sino creadores y productores de los mismos. Al final, creemos que el profesorado deberá formarse y conocer las herramientas, para implicarse en el diseño y desarrollo de actividades que aumentarán las relaciones entre el propio alumnado y el profesorado, la cohesión grupal y el crecimiento personal.

Por: César López Pérez
Esp. en análisis de medios, alfabetización
mediática y competencia digital
cesarl1506@gmail.com - Zaragoza (España)



Cuidado con la cara que pones



Cuando más de una emoción se desborda por los pulgares y las palabras brillan por su ausencia, aparecen los emoticones, una forma práctica de comunicarse que puede agilizar o arruinar la forma en cómo somos interpretados.

En un mundo unido por la tecnología y las redes sociales, donde la mensajería instantánea se ha popularizado, los emoticones, emojis y stickers se han dado a la tarea de cultivar seguidores y detractores, por cuanto pueden agilizar o arruinar una conversación y no es para menos, por naturaleza la región occipital del cerebro se activa para reconocer rostros estén donde estén, ya sean representados por símbolos como lo pueden ser los emoticones 😊, por formas algo más evolucionadas como los emojis 🐼 o finalmente los stickers 🍌, ilustraciones muy claras de acciones o emociones realizadas por un individuo, animal, monstruo o forma extraña; varias de ellas incluso están animadas para que no exista la mayor duda de su intención y significado comunicativo.

Algunos atribuyen el origen de los emoticones al siglo XIX, sin embargo fue en septiembre de 1982 cuando Scott Falhman usó por primera vez los signos de puntuación para representar una cara feliz, desde entonces y con el desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación se ha perpetuado su uso para acelerar el ritmo y humanizar las conversaciones vía on line, dado que la mayoría de aplicaciones usadas limitan el lenguaje gestual, propio de cualquier tipo de interacción tradicional, es decir cara a cara; muy popular en aplicaciones como Skipe, aunque opcional.

Sin embargo y pese a lo decorativos que pueden resultar, su uso indiscriminado supone problemas de comunicación a riesgo de no ser interpretados bajo los mismos significantes, puesto que no siempre la intención corresponde al significado y aunque se apele a la naturaleza de lo evidente y al poder de lo obvio, el estado de ánimo, el ritmo de la conversación y las construcciones mentales y sociales del individuo inciden directamente en la interpretación que se haga de ellos. Por otro lado el uso excesivo de este recurso supone una despersonalización de quien lo emplea al correr el riesgo de desarrollar una personalidad alterna, que solo resulta eficiente para las conversaciones en línea, además de problemas de autoestima y timidez muy frecuentes entre usuarios compulsivos, que en su mayoría corresponden a niños y adolescentes, quienes según un estudio realizado en Colombia por la consultora Comscorer, pasan de seis a siete horas diarias en redes sociales, lo cual puede desarrollar desde enfermeda-

des visuales hasta aislamiento social, por lo que la tarea de los padres de familia o acudientes será regular su uso y restringirlo en espacios familiares y académicos, puesto que originan problemas de atención y concentración, que ninguna cara feliz podría remediar, por más convincente que resulte.

Pero no todo es malo los emoticones como construcciones de signos y significantes proporcionan una experiencia más cercana de comunicación, la fluidez de ideas y la capacidad de respuesta frente a los cuestionamientos realizados por el otro, sin olvidar el desarrollo de la creatividad para interpretar combinaciones de signos, símbolos o imágenes que de seguro serán del agrado y comprensión de quienes los usan. Para ejemplificar lo anterior usaré la siguiente combinación de signos:

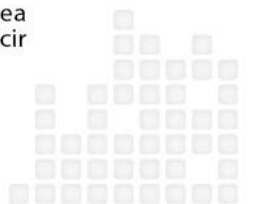
(_ 8 (|)

Si reconoce el rostro de Homero estamos bajo la misma interpretación, si por el contrario ve a un muñeco de nieve próximo a un personaje sin cabeza, pero que usa corbata, también su interpretación es válida. La pregunta entonces sería ¿qué puedo decir con este emoticón?: “¿Vamos a ver los Simpson?”

Por otro lado y no menos importante están las recomendaciones de expertos para su correcto uso, la primera de ellas corresponde a evitar al máximo las caras tristes 😞, puesto que el uso frecuente de expresiones de negatividad genera rechazo y aislamiento, dado que la mayoría de las personas prefieren los rostros alegres, así sean producto de signos o ilustraciones de baja resolución, la segunda recomendación es la sincronía con el o los otros en el significado de los gestos que representan los emoticones, si esta no existe el mensaje puede ser contradictorio y generar confusión; evite su uso en contextos laborales y académicos, ya que no denotan seriedad y pueden tornar infantil o poco convincentes sus mensajes; asegúrese de no usar emoticones, emojis o stickers de significado ambiguo, dudoso o simplemente aquellos que no son muy populares, porque se arriesga a la incompreensión. No siempre la originalidad va de la mano del entendimiento y usar palmeras, árboles, o combinaciones aleatorias de signos puede ocasionar que en lugar de agilizar el proceso comunicativo, lo que logre sea dificultarlo al poner a su interlocutor a traducir algo que solo usted entendería.

Por: Juan Andrés Rosero

Comunicador Social Fundación Righetto



EL Mito DE LA FAMILIA Disfuncional

Al hablar de familia disfuncional el imaginario colectivo tiende a relacionarla con la ausencia de alguno de los factores integrantes que se supone deberían constituir, sin embargo el termino es realmente opuesto a la suposición al trasgredir los ideales y dar lugar a una nueva forma de comprensión.

La familia disfuncional conocida también como multi- problemática o desorganizada es aquella familia que presenta crisis, por carencia de factores referentes a niveles emocionales, sociales y económicos, nadie se atrevería a sostener que cuando existe amor y comprensión lo demás es irrelevante, pero en el caso de una familia es muy probable que se pueda cambiar la regla, dado que uno de los principales factores de esa disfuncionalidad es la total falta de comunicación y la concertación de espacios o medios destinados a la socialización de las más comunes actividades cotidianas.

Y es que como lo afirmara el Papa Francisco en una de sus alocuciones: "No existe la familia perfecta", puesto que efectivamente para todos los seres humanos el concepto alrededor de la misma muta, se transforma y cambia tanto por la entrada, salida, afectos, intereses y sucesos que la rodean, por lo que nadie está en la capacidad de afirmar que su familia es perfecta y es en este punto donde aparece el opuesto de la familia disfuncional y es la que sí lo es o funcional y recibe esta denominación simplemente, porque todas las relaciones de sus integrantes son armónicas, existe respeto, confianza y dinámicas comunicativas que permiten desarrollar desde actividades cotidianas, como el aseo de la casa, hasta grandes empresas. Todas éstas enmarcadas en valores como el compromiso, la responsabilidad y la comprensión, valores que por lo general se aprenden en casa y se refuerzan en instituciones

educativas y relaciones sociales, a fin de permear el comportamiento individual y social del individuo que los recibe como parte de su educación.

Para identificar una familia disfuncional basta con analizar las relaciones que se presentan al interior de la misma y determinar si los roles asumidos por cada uno de sus integrantes, están acordes con las expectativas y metas del grupo familiar.

Los miembros de una familia disfuncional, generalmente son personas psicológicamente rígidas, exigentes, críticas y desalentadoras; quienes no reconocen ni mucho menos premian los esfuerzos de los demás, lo cual destruye la comunicación y las expresiones naturales de sus integrantes, lo que desencadena a su vez desorden de roles y sentimiento de abandono emocional, una de las principales razones del consumo de drogas a temprana edad.

Es importante resaltar que el primer paso para tratar este tipo de problemáticas empieza con un autoexamen individual del rol asumido, el cual se traslada al grupo para que en conjunto tomen la determinación de buscar ayuda profesional que oriente acciones individuales para cada integrante de la familia, a fin de generar cambios paulatinos tendientes a buscar la armonía dentro de la convivencia y a mejorar la comunicación como resultado de un esfuerzo conjunto donde todos son actores de la transformación. Recordemos que los deberes formativos adquiridos por los padres son el pilar fundamental del aprendizaje, para la construcción de valores que permitan en los hijos establecer interacciones eficaces, aceptables y armónicas con el entorno que los rodea, ya que éstas son el reflejo de lo aprendido en casa.

Por: Diana Carolina Caicedo
Trabajadora Social Fundación Righetto

Justicia restaurativa en adolescentes

una acción pedagógica-educativa

16

Justicia restaurativa en adolescentes

El ICBF, en un boletín especial: Adolescentes en conflicto con la ley, afirma que estos adolescentes reflejan la desigualdad, la vulnerabilidad social, la pobreza, la exclusión del sistema educativo y del mercado laboral formal; y la gran mayoría presenta una historia de vida marcada por la violencia intrafamiliar, el abuso, la explotación y el uso abusivo de sustancias psicoactivas.

El carácter y la finalidad pedagógica del proceso penal de adolescentes no están referidos propiamente al proceso de enseñanza o a la educación en sentido formal. Tal carácter y finalidad está esencialmente vinculada con el hecho de que el SRPA reorienta la intervención del Estado a lograr la restauración y la reinserción social del infractor, a fin de que:

a) Comprenda la razón de ser del disvalor del acto que se le imputa pues, si bien el adolescente tiene conocimiento de lo que constituye un delito, puede no saber por qué y en la medida en que le encuentre sentido a la prohibición enrutará su camino al cumplimiento del deber que le impone la ley penal.

b) Reflexione sobre por qué es socialmente necesario el respeto a los valores de la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad, la paz, la honestidad, la rectitud, la honradez, la disciplina, etc. y vea la necesidad de respetar las normas que tutelan los bienes jurídicos de sus semejantes.

c) Hacerle ver al adolescente que su conducta es socialmente desaprobada porque perjudica a todos, no equivale a ilustrarlo sobre contenidos teóricos del delito, el dolo etc.; se trata de que recapacite sobre la trascendencia negativa de lo que hizo y entienda que pese a ello, para sus familiares, amigos, comunidad y sociedad en general, es una persona valiosa, con muchos recursos positivos y factores generativos con la que se espera contar para el progreso de todos y que por esto debe emprender un proceso de movilización de su conducta.

d) Tome conciencia sobre las múltiples consecuencias negativas, materiales y psicológicas tanto para él como para las personas que lo rodean -padres, hermanos, familiares-, en lo que tiene que ver con comentarios negativos, el rechazo, la estigmatización, etc. No se trata de reprocharle ni de amenazarlo con la sanción bajo la premisa de que como actuó mal recibirá un mal; se trata de hacerle ver lo que las personas más cercanas a él -sus familiares, amigos, profesores, etc.- sienten y padecen por razón de su conducta. Se dé cuenta del daño y del perjuicio que ha ocasionado a la víctima y a las personas allegadas a ésta en su vida, sus sentimientos, su tranquilidad y, además, del daño ocasionado a la comunidad en la que vive -sus vecinos, amigos, escenario educativo, etc.-.

e) Interiorice que es su obligación hacer todo aquello que lleve a subsanar el error y se muestre dispuesto a realizar las acciones conducentes a ello. ▶





- **f) Analice** que en la medida que empiece su proceso de cambio va a identificar transformaciones en sus diferentes contextos relacionales que van a proyectarlo de manera positiva y brindarle nuevas oportunidades personales, familiares y sociales.

El carácter y el estudio del proceso restaurativo, demandan tratar al adolescente como persona que puede cambiar y ser valiosa para la sociedad; no como "procesado", "imputado" o "acusado"; no como el simple sujeto pasivo de la acción penal; como el destinatario de la sanción, ni como el sujeto que entra en las estadísticas judiciales, se le declara responsable y se le sanciona sin importar cuál será su futuro.

El efecto que se busca en la conciencia -el mundo subjetivo o interioridad del adolescente- no se logra con la sola inercia del proceso penal; se produce gracias a la persuasión y para ello es indispensable la presencia física del adolescente frente al juez para que, primero, éste lo conozca y sepa quién es la persona que juzga; lo trate con la consideración y comprensión que éste merece en su condición de persona en formación; segundo, establezca con

él contacto personal, es decir, el diálogo y éste implica tanto la intervención del funcionario judicial con diferentes estrategias -en las que se descarta la censura y el reproche- como la participación del adolescente expresando su opinión, sus necesidades, de manera oral, es decir, en la forma natural que sirve al ser humano para dar a conocer lo que piensa, lo que siente y hacer conocer a los demás su propósito auténtico de rectificar.

Lo que considero relevante dentro de la aplicabilidad de la justicia restaurativa en los procesos del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes es la posibilidad de entablar procesos de interacción social, los cuales están fundamentados en aspectos del reconocimiento de la responsabilidad que supera el ámbito legal, pretendiendo llegar a la esfera moral, donde se busca que el joven interiorice su accionar, la consecuencia por supuesto su participación en el hecho. En este sentido, el reconocimiento de la responsabilidad remite a su fortalecimiento como sujeto de deberes, a su papel en el proceso de intervención y al proyecto de vida que desarrolle. Ello, involucra un abordaje donde el desarrollo del juicio moral implica una inversión en tiempo y recursos, que pueda ser amplia, dependiendo de las características del joven y de su historia de vida.

Por: *Jose Luis Estrada Oliva Psicólogo*
Director Fundación Righetto





La Educación y el Uso del Tiempo libre

Los jóvenes de esta generación llamados comúnmente “nativos digitales” han nacido inmersos en la tecnología, dominan desde muy pequeños cualquier recurso digital y tienen la facilidad de adaptación a las innovaciones tecnológicas que se introducen en su día a día escolar.

Vivimos en un mundo donde la tecnología ocupa un papel importante en el desarrollo intelectual, personal, espiritual y anímico de niños y jóvenes, quienes conectados desde dispositivos móviles están altamente influenciados por las redes sociales, hecho que se consideraba negativo hace algunos años atrás, sin embargo en la actualidad es contemplado como una posibilidad educativa, dado que hoy en día todas las nuevas tendencias e informaciones relevantes en cualquier ámbito educativo, se mueven en las redes, por lo que no solo los profesores y estudiantes, sino todos los miembros de la comunidad educativa deberían estar inmersos en ellas.

Sin embargo se puede advertir que el mal uso de los medios de comunicación y/o las famosas redes sociales son una de las principales razones de pérdida del tiempo, lo que origina desconcentración, falta de interés al estudio, escasa atención, e incluso la deserción escolar, no sin antes resaltar la desintegración familiar de adolescentes en edades entre los 12 a 18 años.

Pero, ¿Dónde puede originarse este mal? Exclusiva y netamente en el hogar. Recuerdo una historia real de Robert D. Hales quien narra: “Hace algunos años leía el periódico, cuando uno de mis nietos se sentó a mi lado, mientras leía, me dio gusto escuchar su voz de fondo. Imagínense mi sorpresa cuando segundos después se puso entre el periódico y yo, me tomo de la cara y con su nariz puesta en la mía pregunto: ¿Abuelo, Estas ahí?” Ahora yo pregunto: ¿Padres?, ¿Madres? ... ¿Están ahí?

Estar ahí significa comprender el corazón de los jóvenes, conectarse con ellos y eso no es solo conversar del clima, sino también hacer cosas juntos; para comprenderse y aprovechar

las oportunidades de enseñar lo que tiene un impacto profundo y perdurable en ellos; en lugar de desperdiciar noches enteras viendo un dispositivo móvil, computador, los populares programas de televisión o las actualizaciones en los medios sociales, se podría pasar tiempo con los hijos y disfrutar de entretenimiento sano que genera lazos de confianza.

Para los padres de hoy en día, esta forma de pasar tiempo con sus hijos requiere la disciplina de desconectarse y de establecer concienzudamente reglas personales y familiares que protejan el tiempo sagrado que nos brindamos unos a otros diariamente como familia, lo cual implica una decisión consciente de alejarse de las pantallas, apagar los dispositivos electrónicos y resistir la tentación de mirar los mensajes de texto o las publicaciones.

Finalmente el papel de la educación en el uso del tiempo se orienta a generar espacios de calidad en el que se concentren los esfuerzos para poner atención a los temores, sueños y esperanzas de los integrantes de la familia, especialmente de niños y jóvenes, quienes necesitan de permanente orientación con respecto al uso de las tecnologías de la información y la comunicación, a fin de no tornarlas determinantes en el desarrollo de sus relaciones con los demás

Para que las interacciones con sus hijos lleguen al corazón de cada uno de ellos, tienen que darle la atención que le darían a un colega o amigo de confianza; lo más importante es dejar que hablen, háganles preguntas y estén dispuestos a escuchar, escuchar y escuchar un poco más.

Las vacaciones, actividades recreativas y los proyectos de trabajo a nivel familiar, dan a los padres una buena oportunidad para enseñar la importancia de desarrollar buenos hábitos de trabajo, y la importancia de aprovechar mejor el tiempo de nuestra vida. El hacer cosas juntos da al hijo y a los padres la oportunidad de trabajar unidos para alcanzar un objetivo en común lleno de anécdotas e historias para recordar.

Por: David Ordoñez Chavés
Educador-formador Fundación Righetto



Entrena tu mente y mejora tu vida

Los seres humanos somos activos desde el primer momento del nacimiento y nuestras respuestas, inicialmente motoras, nos permiten girar y sostener la cabeza, llevar las manos a la línea media, a fin de conocernos y maravillarnos ante las formas tan especiales de nuestro propio ser.

En sí vamos enriqueciéndonos y aprendiendo a través de todos los estímulos y de los movimientos que experimentamos, conectamos todas las partes del cuerpo con el comando central que es nuestro cerebro lo hacemos tan fácilmente y de manera automática que no hace falta nada en ese momento; entonces realizamos actividades significativas como el jugar, estudiar y recrearnos pasamos a desarrollar habilidades como la atención y la concentración de esta forma estimulamos el lóbulo frontal, pero hay momentos en los que nos tornamos letárgicos, lo que genera falta de iniciativa, pobre concentración, dificultad de aprender, dispersión y un total desinterés por el futuro.

Esto es muy frecuente en nuestros adolescentes y jóvenes, quienes no están desarrollando las funciones ejecutivas y la capacidad de concentración del lóbulo frontal y es ahí donde quiero resaltar el objetivo de desear que estén en permanente actividad ejecutando tareas que les permitan prestar atención,

aprender y fijar su mente en nuevos conocimientos que generen circuitos neuronales, de esta manera se producen cambios en el lóbulo frontal que utilizamos para decidir, planear, inventar, crear e imaginar, de igual forma podemos lograr que ellos tengan la iniciativa de generar pensamientos con propósitos para actuar de manera que se enriquezcan todas las zonas que pertenecen a este lóbulo frontal, tan importante como todas las partes del cerebro que se interrelacionan y son fundamentales en el desempeño de todas las actividades.

Las funciones ejecutivas que están cargo del lóbulo frontal también hacen referencia a un amplio rango de capacidades adaptativas tales como la creatividad o el pensamiento abstracto, la introspección y todos aquellos procesos que permiten al individuo analizar lo que quiere, cómo puede conseguirlo y cómo puede establecer el plan de actuación más adecuado para su consecución.

Al dar a conocer la importancia de estar activos para nuestro cerebro, se destaca de igual manera que los seres humanos, a través del desarrollo de las actividades asumen formas ocupacionales significativas que le permiten controlar y equilibrar su vida, así como restablecer funciones o mejorarlas. Estas actividades deben ser planeadas teniendo en cuenta los intereses, valores, roles y destrezas de los adolescentes y jóvenes, lo que facilita procesos motivacionales que generan satisfacción y bienestar físico, mental y social.

Cabe resaltar que desde casa podemos hacer actividades como sudokus, crucigramas, rompecabezas, laberintos, aprender y practicar deportes como el ajedrez que favorecen nuestros lóbulos frontales, también se pueden realizar ejercicios de cálculo mental y operaciones matemáticas consecutivas, así se entrena el cerebro para decidir y asociar más rápido. Una tarea que requiere recordar y estructurar es escribir, puesto que optimiza la organización del pensamiento y la memoria. Por lo tanto es importante que desarrollemos actividades que impliquen que nuestra atención se centre durante un periodo de tiempo determinado, así como también descansar y permitir que el cerebro repose y guarde la información.

De esta manera se puede formar seres humanos integrales y competentes, comprometidos consigo mismos en asumir responsabilidades al utilizar todos los recursos que se encuentran en el entorno donde se desenvuelven, demostrando una extraordinaria gama de capacidades que los hacen productivos y únicos.

Por: Luz Ángela Aguirre O.
Terapeuta Ocupacional Fundación Righetto

Prepárese para el Grito de Independencia de sus hijos



L Uno de los mayores dilemas que se presentan en lo referente a enfrentar la etapa de la adolescencia, ha sido que los padres no hacemos un compromiso real para ayudar a crecer a los chicos: Los queremos, los amamos, eso es indudable, pero no analizamos cómo debemos formarlos para que asuman la responsabilidad por sus decisiones. Se trata de orientarlos para que vivan mejor y aprendan desde pequeños a manejar su independencia.

Así que aprovecho la oportunidad para diferenciar entre libertad y disciplina; pues llega el momento del grito de Independencia de los hijos y los padres necesitan decidir a qué nivel ceden para que éste no los aturda:

1. Conceda gradualmente la independencia a sus hijos: Cuando los hijos entran en la adolescencia, algunos padres ruegan al cielo por sabiduría extra para manejar su creciente independencia, y los hijos a su vez ruegan para que sus padres les den mayor libertad. Ambos, más que un milagro, lo que habrían requerido era un proceso de formación desde la primera infancia que propiciara el aprender a balancear entre la libertad y la disciplina.

En algunas familias se les da demasiada libertad a los adolescentes o se le otorgan muchos privilegios antes que los muchachos demuestren estar preparados. En otras ocasiones los padres pecan por mantener un control demasiado rígido, negándoles la oportunidad que necesitan para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos, así como a aceptar las consecuencias independientemente de su naturaleza.

Por esta razón es indispensable que el incremento de la madurez y la responsabilidad de su hijo, sea directamente proporcional a los privilegios. Quizás al principio le dé la oportunidad de escoger lo que desee comprar, siempre y cuando no cuesten más de cierta cantidad. Más tarde le puede permitir que haga sus propias compras, con el acuerdo de revisar posteriormente las facturas. Puede después llegar a darle una cantidad fija de dinero para que compre lo que desee. Este sólo es un ejemplo que puede trasladar a cada caso según lo vea necesario. Lo importante es que el proceso sea gradual y que el niño, que está camino a la adolescencia, comprenda que debe demostrar responsabilidad y disciplina.

2. Tenga confianza en sus hijos, pero no deje de ser el formador: Los adolescentes necesitan padres o adultos que les den estructura y supervisión de manera consistente, firme y adecuada para su edad y etapa de desarrollo. Los límites los ayudan a mantenerse emocionalmente seguros. Que un capitán confíe en su barco y sepa que su tripulación está muy bien preparada, no le quita la responsabilidad de

dirigir la nave. Acá el secreto es guiar de la manera adecuada.

La psicóloga Diana Baumrind identifica tres tipos de padres: los autoritarios, los indulgentes y los que emplean una autoridad experta. Al analizar los resultados de más de 20 años de investigación, ella y sus colegas descubrieron que para ser padres eficaces, lo mejor es evitar los extremos. Estas serían las características de esta clasificación: Los padres autoritarios son quienes imponen reglas rígidas y esperan que los hijos siempre obedezcan. Los padres indulgentes son aquellos que tienen pocas reglas y les dan demasiada libertad a los hijos, en ambos casos es muy probable que tengan dificultades. Mientras tanto, los padres con autoridad experta son quienes fijan límites claros y dan buenas explicaciones.

3. Dé buen ejemplo y fortalezca la comunicación: Los adolescentes requieren buenos ejemplos. Intente vivir con el comportamiento y los valores que usted espera que sus hijos desarrollen. Sea coherente. "No me mientas... pero si llaman di que no estoy" Sus acciones dicen más que sus palabras. Si usted fija metas altas para sí mismo y trata a otras personas con amabilidad y respeto, es más probable que su hijo siga su ejemplo. No espere hasta la adolescencia, sea coherente desde la primera infancia, sus hijos siempre lo estarán vigilando, usted es el adulto de quien primero aprenden.

Desde que su hijo es pequeño se debe fortalecer la comunicación, puesto que cada día hay más evidencia de que la comunicación con los adolescentes es muy productiva, si tuvieron este proceso de pequeños. Cuando un niño comienza a mentir es porque la confianza se está rompiendo "¿por qué mentir si confío en el capitán de mi nave?" Si no hay confianza, cuando llegue la adolescencia no habrá comunicación y tenga presente que comunicación no es obligar a ser escuchado.

Muchas influencias externas distraen y complican nuestros esfuerzos. El cansancio, la ansiedad, la falta de apoyo y los recursos limitados pueden dificultar las intenciones de ser todo lo que queremos para nuestros chicos. Pero no importa cuáles sean esos obstáculos, todos compartimos una gran meta: Ser los mejores padres. Recuerde que esto es un proceso y que como todo proceso los resultados no son inmediatos. Debe ser paciente y tener siempre clara la meta, para que ningún problema desvíe su nave del camino.

Por Julián Medina Naranjo
Maestro de formación en desarrollo territorial en
América Latina y el Caribe
Universidad Estadual Paulista
Julio Mesquita Filho- Brasil

Como **enfrentar** los retos de **Ser Pareja**

21

Ser pareja es mucho más que la suma de dos integrantes, es comprender, aceptar y respetar los aspectos desconocidos del otro. A continuación tres poderosas claves en la búsqueda de la armonía en la relación.

Pensar en la construcción de una vida en pareja, en un mundo cada día más individualizado es uno de los grandes retos que tenemos los seres humanos y como la mayoría de ellos, estará lleno de pruebas y desafíos que nunca han de terminar.

El primero es la necesidad de hacer una separación de las respectivas familias de origen y de ese significado de pareja con el que se crece, este es uno de los factores que mayor incidencia genera en la adaptación a la nueva vida, porque se puede llegar a exigir o esperar de la otra persona, cosas a las cuales no puede acceder, ya sea por recursos o gustos; esto va muy de la mano con la idealización de la pareja, en la medida que construimos un mundo en el que esperamos un ser "perfecto" que complazca necesidades y deseos, sin contar con la cruda, pero encantadora realidad.

Muchas veces en este punto se generan frustraciones y las primeras crisis de la vida en pareja, por cuanto exige enfrentarse a aceptar la humanidad del ser escogido y a su vez empezar a construir un mundo denominado "nosotros". Aquí será vital entender el espacio de pareja, como un refugio que en conjunto deben proteger y cuidar para que ningún factor externo genere inestabilidad, lo anterior bajo la premisa de asertividad en la construcción de acuerdos y la conciliación de los intereses individuales con respecto a las aspiraciones de ambos, con el fin

de no anular las necesidades particulares de quienes conforman este sistema, al entender que el respeto por los límites individuales, en ningún momento atenta contra la estabilidad de la vida juntos. Lo anterior permitirá trabajar en la prevención del aglutinamiento en la relación de pareja, puesto que es muy frecuente escuchar quejas de lo absorbentes e intensas que se tornan las relaciones, ante lo cual habrá que distinguir entre los límites particulares y los límites de pareja, además de consensos que permitan co-construir una relación posible y perdurable.

Otro de los retos, es el inicio de la etapa de ser padres, espacio que les exigirá no solo tener la madurez y estabilidad para apoyar el crecimiento y desarrollo de un nuevo ser, sino también la unión y fortaleza para continuar con la tarea de ser pareja, en la medida que muchas veces tanto madre como padre tornan su vida alrededor de los hijos. Para esto la pareja deberá diferenciar de manera clara y oportuna los espacios tanto de padres, como de pareja, ya que la mayoría de veces se confunden y suelen anular la vida conyugal, es recomendable entonces no perder los momentos de pareja en los sentidos:

Social, cultural, sexual y los contextos de esparcimiento, éstos como condicionantes para mantener y fortalecer el mundo de nosotros.

Cabe aclarar que para muchas parejas ser padres, no es una necesidad, por lo que la paternidad no resulta una opción de vida en el camino que juntos decidieron trazar y seguir, sin que esto los haga menos familia, dado que un hijo, no convierte a la pareja en un hogar; la pareja por sí sola ya lo es.

Por: Diana Carolina Flórez Salazar
Trabajadora Social- Candidata a
Magister en Terapia sistémica de pareja
Pontificia universidad Javeriana



● Ilustración: La María



Los saludables colores de la naturaleza

En la naturaleza los colores proporcionan información importante no solo para la supervivencia de la especie que los ostenta, sino que además advierten sobre el estilo de vida y las condiciones alimenticias o tóxicas de la misma.

Para nadie es un secreto que las serpientes o ranas de colores vistosos advierten peligro, dado que contienen sustancias altamente venenosas, sin embargo en lo relacionado con el ámbito de las frutas el color puede informar, sin necesidad de una guía nutricional, los beneficios y propiedades que implicaría su utilización dentro de una dieta balanceada. Aquí algunas recomendaciones prácticas para identificar cómo el consumo diario de frutas puede mejorar nuestra salud y suplir las necesidades diarias de vitaminas y minerales que el cuerpo y la mente necesitan para mantenerse activos y saludables.

■ Las frutas de color Rojo intenso:

Poseen un benéfico cardio protector y sus licopenos previenen las enfermedades cardiovasculares además de ayudar a prevenir el cáncer de próstata y de mama. Entre ellas se destacan: La Sandía, guayaba y papaya roja.



■ Las frutas de color Naranja:

Son altamente antioxidantes, debido a que poseen una gran cantidad de beta carotenos que captan los radicales libres, disminuyen el riesgo de padecer cáncer y mejoran las defensas del organismo, las más populares son: Mango, melón, naranja, mandarina, papaya entre otras.



■ Las frutas Azules, Moradas y Rojo oscuro:

Tienen propiedades anti inflamatorias: Moras, ciruelas, arándanos, uvas y frambuesas con su pigmento rico en antocianinas antioxidantes ayudan a mantener la salud del corazón, el funcionamiento óptimo del cerebro y las vías urinarias.



■ Las frutas Blanco –Verde:

Frutas como el banano, la pera y la manzana verde con sus flavonoides protegen las células y reducen el colesterol LDL (colesterol malo).

■ Las frutas Verdes:

Son Anti colesterol, aguacate, manzana y uvas verdes, kiwi y limón. Contienen luteína, indispensable para la salud visual, el mantenimiento de los huesos y dientes, además de brindar protección contra algunos tipos de cáncer.



La recomendación es consumirlas tres veces al día entre las comidas, gracias a que son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua, además de vitamina C y minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B, fibra y vitamina: A, E y K.



PREVENIR EL ABUSO SEXUAL INFANTIL ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

Infórmate y denuncia
01 8000 11 2440



Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co
@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia



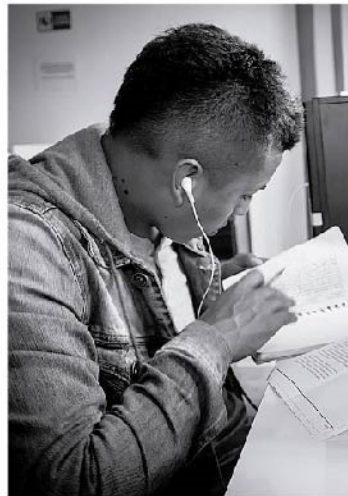
En Colombia el consumo de drogas es uno de los principales diez problemas de salud pública, lo cual implica grandes costos, tanto a nivel económico como personal, familiar y social, realidad a la que no es ajeno el departamento de Nariño, que evidencia un crecimiento notable del consumo por encima del promedio nacional.

Ante la contundencia de las cifras y la creciente necesidad de servicios de atención en salud, los esfuerzos gubernamentales se han dirigido a desplegar acciones que permitan atender este fenómeno. La primera fue la formulación de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas y su Impacto, además de la promulgación de la ley 1566, las cuales representan un avance significativo en el cambio de paradigma para la atención a consumidores de sustancias psicoactivas, dado que abandonan posturas de penalización del consumo, para asumirlo como un problema de salud pública, donde el individuo, la familia y la comunidad promueven la concurrencia interdisciplinaria, multisectorial

y multi institucional, congruente con la naturaleza misma del fenómeno. Los planes y programas desde estos lineamientos apuntan a la prevención, superación y mitigación de los riesgos y daños, asociados al consumo de

“ Las estrategias que se proponen aplican los componentes de promoción de la salud, atención y asistencia e inclusión social y buscan priorizar la detección oportuna de casos.

sustancias psicoactivas, fundamentados en 4 ejes: Prevención, mitigación, superación y capacidad de respuesta. Este artículo abordará la mitigación entendida como la reducción de los efectos negativos de los riesgos, tanto antes que se materialicen, como cuando ya lo han hecho. A partir de ello se puede identificar que la prevención y la promoción de la salud adquieren un papel fundamental al destigmatizar al consumidor y ampliar la atención a la población que aún no está afectada, pero que se encuentra en riesgo, a fin de modificar los comportamientos o circunstancias que puedan suponer problemas de drogas. Esta iniciativa no responde al paradigma de atención que previamente



se contemplaba, la cual desplegaba acciones clínicas y de rehabilitación, sin siquiera considerar el nivel de conciencia que pudiera asumir el individuo sobre su problemática, y que tornaba estéril la intervención, debido a que todo proceso de abandono del consumo de SPA demanda un alto grado de motivación que permita no solo dejar el uso de la sustancia, sino también realizar movilizaciones significativas en los aspectos individual, familiar y social.

Para contextualizar la importancia de la mitigación del daño, como estrategia en un modelo de atención y política de salud para la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA, es necesario comprender específicamente el planteamiento formulado por Prochaska y Di Clemente, el cual permite identificar diferentes niveles de predisposición que puede mostrar una persona, cuando se plantea modificar su conducta adictiva, estos estados son: Precontemplación, Contemplación, Determinación, Acción y Mantenimiento del Cambio.

El nivel motivacional inferior se corresponde con el estadio de precontemplación, en el cual no se tiene ninguna conciencia del problema y, por tanto, ninguna intención de modificar la conducta adictiva, es aquí donde la mitigación del daño cobra mayor relevancia, porque parte de reconocer que existe consumo de SPA o que el riesgo es muy alto, por tanto esta población no es abordada buscando erradicar el consumo de drogas

Mitigación de

DA

Un nuevo h

la batalla

CONS





el Niño horizonte en contra el SUMO



lícitas o ilícitas, sino limitar los efectos negativos y condiciones ligadas en los niveles social, económico y sanitario; su objetivo es minimizar al máximo los daños producidos por las SPA y disminuir los posibles efectos negativos de los riesgos, antes de que se presenten, al hacer énfasis en las consecuencias o secuelas que son prevenibles o evitables. Las estrategias que se proponen aplican los componentes de promoción de la salud, atención y asistencia e inclusión social y buscan priorizar la detección oportuna de casos, dentro de una posición pluralista que reconoce al consumidor como promotor y responsable de sus propias condiciones de vida, agente de cambio para sí y para su grupo, por lo tanto, para la sociedad. Además permite que los y las adolescentes en consumo de SPA o cercanos a esta conducta puedan abordarse integralmente, destacando que son empoderados para que asuman y reconozcan en su conducta de consumo de SPA un comportamiento riesgoso que compromete su desarrollo biológico, socio-afectivo y cognitivo, antes de recibir información sobre los posibles daños.

La tarea se orienta también a la transformación de las instituciones que son corresponsables en la atención, integración y garantía de derechos de los y las adolescentes como la escuela, juzgados especializados en el sistema de responsabilidad penal para adolescentes, entre otros, quienes deberán contar con las capacidades para dimensionar la problemática y conseguir su abordaje de manera oportuna y coherente. La mitigación del daño aún no es comprendida y estas instituciones continúan estigmatizando, penalizando o excluyendo el rol activo

que tiene el adolescente para asumirse como consumidor de SPA y único transformador de esta realidad.

En el sector salud el reto es aún mayor pues la inequidad del servicio o falta de acceso agudiza la problemática, ya que la respuesta es inoportuna o ineficiente y en muchos casos inexistente, de ahí que desde la psicología de la salud el compromiso del profesional no solo es involucrarse en los procesos de prevención y rehabilitación, sino en la discusión crítica de las políticas públicas tendientes a la formulación de estrategias acordes a la problemática del consumo de SPA.

La mitigación del daño permite también cambiar la antigua manera de concebir la diferencia entre drogas lícitas e ilícitas que erróneamente en el pasado le endilgaba la clasificación a la proporcionalidad de adicción o carácter nocivo y exige que todos los actores que se involucren en la intervención de adolescentes con esta problemática discutan abiertamente el impacto de las sustancias socialmente aceptadas, consideradas una primera experiencia o puerta de entrada a otras.

Se consolida entonces la necesidad de integrar al proceso de atención en rehabilitación de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas, la fase de disminución del daño, en la cual los esfuerzos de los equipos interdisciplinarios se enmarcarán en formular estrategias de acercamiento, acompañamiento y asesoramiento a la población de adolescentes y familias que se enfrentan a esta problemática. Dichas estrategias pueden partir de la intervención en comunidad, la implementación de centros de escucha y servicios amigables de salud, en los que la atención recibida sea integral y consiga no solo generar consciencia sobre la problemática, sino disminuir los factores de riesgo inherentes a este comportamiento, lo cual propende la generación de posibilidades que lleven al consumidor a trasegar en el camino hacia la superación en el momento en que el estadio motivacional así se lo permita, sin incurrir en desgaste del sistema o en la saturación de los servicios médicos que de por sí en nuestra realidad nacional no responden oportunamente.

Por: Daniel Betancourth Moreno
Ps.Coordinador programas SPRA
Fundación Righetto

INSTITUTO TÉCNICO SURCOLOMBIANO

Licencia de Funcionamiento No. 0592 de 2012 Secretaría de Educación
Registro de Programas No. 0593 de 2012 Secretaría de Educación



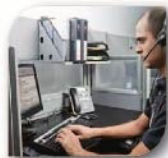
Técnico Laboral en Vigilancia,
Seguridad y Control de Instalaciones.



Técnico Laboral en Entrenamiento
Deportivo y Acondicionamiento Físico



Técnico Laboral en Administración de la
Información de Gestión del Talento
Humano.



Técnico Laboral en Sistema



Técnico Laboral en Gestión Contable
y Financiera

Calle 21 No. 23-90 Diagonal Iglesia Cristo Rey - Pasto
Tel: 7208428 - 3178626794
Cra. 2a No. 12 - 98 B/bellavista - Ipiales Tel: 7251106

Y SEGURIDAD

EL PENTAGONO LTDA.
Academia de Capacitación en Seguridad

REVISTA EL PENTAGONO



Calle 21 No. 23 - 90 B/centro
7212300-7210930-3173742207



COACREMAT Ltda.
Economía Solidaria de Altura

La cooperativa de aportes y crédito, líder
en el departamento de Nariño, invita
a toda la comunidad para que haga uso
de todos sus servicios y beneficios

Créditos

- Libre inversión 14% N.A.
- Crédito Educativo 10% N.A.
- Crédito por calamidad 6% N.A.
- Compucrédito 12% N.A.
- Turismo 12% N.A.

AFÍLIESE Y APROVECHE

Auxilios

- Aprovechamiento académico
- Por nacimiento o adopción
- Mérito académico
- Muerte asociado
- Deportivo

Visítanos: www.coacremat.coop

PASTO: Cra. 29A No. 18-53. Tels. 7314575 - 7314576

Apoyamos el crecimiento social de nuestros asociados





"Tras la sonrisa de un niño se cultiva la esperanza de un inolvidable presente".

★ *Gracias a todos los que hacen posible nuestra labor*



Visión
CREATIVA
PREPrensa Digital

IMPRESIÓN CON CRITERIO PROFESIONAL

*Todo en Impresos Publicitarios
con la más alta tecnología digital*



Carrera 21 no. 13-27 B /las Americas
Tels: 7230284 - 7296937
Celu: 3128333043



email: visioncreativa2003@yahoo.com.mx
San Juan de Pasto - Nariño - Colombia

Libros
Boletas
Afiches
Tarjetas
Informes
Volantes
Revistas
Plegables
Facturación
Periódicos
CTP



Universidad Cooperativa
de Colombia



sorprende

PREGRADOS

- Derecho (*horario diurno y nocturno*)
- Medicina
- Odontología (*Programa Acreditado en Alta Calidad*)
- Ingeniería Industrial
- Técnico Laboral en Auxiliar en Enfermería

ESPECIALIZACIÓN EN:

- Derecho Procesal Penal

PREMÉDICO PREUNIVERSITARIO

Inscripciones

www.ucc.edu.co

LÍNEA GRATUITA
NACIONAL 018000420101

Calle 18 Nro 47 - 150 Torobajo

Conmutador (2) 733 67 06

Ext 2351 - 2191- 2181

Sede Pasto

SNIES: 8923 | 90312 | 52620 | 9107 | Res 0327 SME | 101920

Institución de Educación Superior sujeta a inspección
y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.