

Righetto

Revista *Atención integral para niños, niñas y adolescentes.*



REVISTA RIGHETTO
EDICION # 1
MAYO DE 2013

DIRECTOR:
JOSE LUIS ESTRADA OLIVA

COMUNICADOR
PABLO ANDRES BACCA SANCHEZ

DISEÑO:
VISIÓN CREATIVA

IMPRESIÓN
VISIÓN CREATIVA

COLABORADORES:

Dra. Flor Adriana Guerrero Bravo

Dra. Dally Bellanir Becerra Hurtado

Diana Carolina Flórez Salazar

Julie Estela Ruano Noguera

Marcela Muñoz

Nathaly Ordoñez

Robinson Ordoñez Meza

Jairo Emilio Coral

Elcy Yolima Bolaños Burbano

Asociación Pro-Obras Sociales de la Justicia
Seccional Nariño

CONTENIDO

4 - EDITORIAL

5 - PRESENTACIÓN

6- VISIÓN

7- MISIÓN Y VALORES

8- PERFIL INSTITUCIONAL

**9- PROGRAMA Y
PROYECTOS VIGENTES DE LA
FUNDACIÓN RIGHETTO EN
EL PRESENTE AÑO.**

**10- PORGRAMA ATENCIÓN
INTEGRAL PARA
ADOLESCENTES Y JOVENES
QUE INGRESAN AL SISTEMA
DE RESPONSABILIDAD
PENAL**

11- HOGARES DE PASO

12- PROGRAMA EXTERNADO - SITUACIÓN DE VIDA EN CALLE - REMOLINO

13- INSTITUCIÓN PRESTADORA DE SALUD

14- SISTEMA DE RESPONSABILIDAD PENAL EN ADOLESCENTES

18- PENSAR EN ENTREGA Y SERVICIO ES PENSAR EN HOGARES DE PASO.

20- PERSPECTIVA NEUROPSICOLOGICA FRENTE AL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES.

24- LA ECONOMÍA, UN FACTOR DETERMINANTE DE

LA CONDUCTA SOCIAL.

26- LA REEDUCACION DEL ADOLESCENTE EN CONFLICTO CON LA LEY.

30- EL PROYECTO DE VIDA DEL CORDON PANAMERICANO ESTA VIVO.

32- SIETE TRUQUITOS ALIMENTICIOS.

34- ASOCIACIÓN PRO-OBRAS SOCIALES DE LA JUSTICIA SECCIONAL NARIÑO.

36- NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LESIONADOS CON POLVORA EN EL DEPARTAMENTO DE ARIÑO.

38- LA ESCLAVITUD INFANTIL

editorial

La Revista Righetto es un proyecto de la misma fundación. Se publica con el apoyo de organismos y personas involucradas en el proceso de formación y beneficio de los jóvenes y sus familias. Pretende dar a conocer las experiencias del trabajo interdisciplinario dentro de nuestra filosofía humanística en el contexto social.

La fundación nació en el año de 1994 en la ciudad de Pasto como una entidad que atiende a jóvenes con problemas de conducta y dificultades de adaptación en los ámbitos personal, familiar y social. Desde nuestro inicio hemos pretendido socializar las problemáticas y los avances en los temas que giran en torno a los niños, niñas y adolescentes, por este motivo consideramos pertinente compartir nuestras experiencias a través de esta publicación impresa apostándole la innovación y diseño de la misma.

Con la primera edición de la Revista llegamos a la comunidad atendiendo las entidades que hacen parte del Sistema Nacional de Bienestar Familiar con un tiraje de mil ejemplares.

La revista será una publicación semestral, con alto contenido social, investigativo y de opinión, capaz de comunicar oportunamente las expe-

riencias y el aprendizaje logrado a través del tiempo en práctica formativa y de acompañamiento a los jóvenes y sus familias.

Nuestro objetivo es promover el desarrollo de niños, niñas y jóvenes adolescentes y sus familias para dar respuesta a las necesidades del entorno, proponer horizontes y alternativas de solución a problemas individuales, familiares y sociales y exponer los procesos de desarrollo humano e integral que fomentamos en la región.

Agradezco de manera especial a las entidades y personas que han participado en esta primera publicación y han querido compartir sus experiencias y liderazgo en los procesos de formación de los jóvenes. Esperamos que los lectores disfruten del contenido de nuestra revista y logremos dar a conocer nuestro trabajo social y contribuir al desarrollo armónico de nuestra comunidad.

José Luis Estrada Oliva
Director Fundación Righetto

La Fundación Righetto, fue creada a raíz del retiro de la Comunidad de Padres Somascos de la ciudad de Pasto, quienes fueron los pioneros de la reeducación a través de la administración del Instituto de Protección Santo Ángel. Es creada por trabajadores de la Comunidad quienes con su experiencia y amplia trayectoria en el campo reeducativo quisieron continuar con el trabajo de apoyo a los sectores más vulnerables de la ciudad de Pasto..

El programa se convierte en una institución, adoptando el nombre de Righetto, en honor al hermano Federico Cionchi, religioso perteneciente a la comunidad de padres Somascos quien dedicó su vida al cuidado de los niños más necesitados enseñándoles un oficio que les fuera útil en su vida.

El estar comprometidos en la PREVENCIÓN, PROTECCIÓN Y REHABILITACIÓN, exige a cada uno de los miembros de la Institución, una actitud de apertura y escucha a las realidades que nos rodean para generar procesos, programas y proyectos que de alguna manera sean un aporte al cuidado de los valores y las personas, así como a la reconstrucción de los mismos y de los grupos humanos cuando se requiera y esté a nuestro alcance.

Se cuenta con activos representados en dotaciones de muebles y enseres requeridos para los programas, planta física en calidad de arrendamiento.

La Institución cuenta con un grupo de personas comprometidas y profesionales que conforman el equipo transdisciplinario al igual que los planes de acción realizados cumplen con estándares de calidad del servicio aplicados por parte del ICBF, cuyo objeto es verificar la calidad del servicio y la optimización de los procesos llevados a cabo.

La Fundación Righetto cuenta con grandes proyectos los cuales se describen a continuación:

- Adolescentes y jóvenes con problemática de consumo de SPA que reciben tratamiento ambulatorio. (IPS)
- Adolescentes y jóvenes infractores a la ley penal con sanción judicial
- Niños y adolescentes en situación de amenaza o vulneración los cuales se encuentran en medio Institucional - Internado.
- Niños, niñas y adolescentes entre 0 y 18 años de edad a quienes se les haya vulnerado sus derechos y están ubicados en Hogares de paso.
- Adolescentes y jóvenes en Externado con situación de vida en Calle- Centro Zonal Remolino.

VISION



Adolescentes formación Pre-laboral. Panadería. Cordón Panamericano.

Ser una institución que respalde ampliamente al departamento de Nariño en el manejo integral de niños, niñas y jóvenes con problemas de comportamiento pertenecientes a contextos familiares y sociales conflictivos; logrando la ampliación de servicios y el reconocimiento de estamentos públicos y privados que posibiliten una amplia cobertura a las necesidades de la población y a los criterios para el mejoramiento de su calidad de vida.

La Fundación Righetto:

- Promueve el desarrollo de niños, niñas y jóvenes y familias para dar respuesta a las necesidades del entorno.
- Propone horizontes y alternativas de solución a problemas individuales, familiares y sociales.
- Participa activamente en el desarrollo regional a través de la intervención a poblaciones vulnerables para la disminución de factores de riesgo.
- Ejerce liderazgo en la oferta de procesos reeducativos encaminados al mejoramiento de la calidad de vida de la población adolescente.
- La Fundación Righetto aporta significativamente a los procesos de paz en la región con proyectos de desarrollo humano integral, consolidados a partir de la prevención de la violencia intrafamiliar.

MISIÓN Y VALORES



Niños y niñas corregimiento El Manzano - Cordón Panamericano.

Somos una fundación privada sin ánimo de lucro, integrada por un equipo Transdisciplinario de profesionales idóneos y capacitados que realiza todas aquellas actividades encaminadas a proyectar, ejecutar, administrar, coordinar y desarrollar planes, programas y proyectos orientados a prestar un servicio social a niños, niñas y jóvenes con problemas de comportamiento y a sus familias en especial comunidad más vulnerable. Se pretende por tanto a través de procesos formativos integrales garantizar el cumplimiento de los derechos fundamentales de los niños, niñas y jóvenes, mejorar su situación actual y articular herramientas que faciliten la construcción de un proyecto de vida sólido acorde a su interés superior bajo un enfoque sistémico relacional. La población vinculada fortalece valores encaminados al descubrimiento de:

- Espíritu y pensamiento crítico.
- Aprendizaje autónomo.
- Libertad de expresión y participación
- Respeto por la individualidad
- Desarrollo Integral de sus competencias y procesos personales de crecimiento.
- Se hace persona, ciudadano y protagonista en un contexto de equidad y justicia social.
- Cohesión e integración familiar

PERFIL INSTITUCIONAL



Niños y niñas sede del Proyecto "Otras formas de atención".

La Fundación Righetto cuenta con el registro de Personería Jurídica No. 1665 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar de Nariño para la prestación de servicios de Protección Integral a niños, niñas y adolescentes a partir de diferentes áreas mediante las cuales se implementa el proceso de atención y se orienta el trabajo interdisciplinario, del mismo modo cuenta con la habilitación No. 135352 para Consulta externa en la prestación del servicio de atención ambulatoria en Drogadicción expedida por el IDSN.

PROGRAMA Y PROYECTOS VIGENTES DE LA FUNDACION RIGHETTO EN EL PRESENTE AÑO.

El Programa Internado de la Fundación Righetto abrió sus puertas el 30 de Diciembre del año 2011 y somos la única Fundación en la Ciudad y el Departamento que maneja esta modalidad – internado para niños y adolescentes en edades que oscilan entre los 07 y 18 años de edad.

Las condiciones de vulnerabilidad psicosocial en las que se encuentra nuestra población se caracterizan por abandono, maltrato en todas sus formas, negligencia familiar, inicio de conducta de calle y otras conductas asociadas, son niños y adolescentes que provienen de hogares desestructurados y con grandes carencias afectivas.

El programa propende por brindarles a los niños y adolescentes un hogar donde puedan recibir protección integral y desarrollar un proceso de formación personal a nivel físico, psicológico, intelectual, moral y espiritual, que favorezca su formación humana para una adecuada reinserción, a su medio familiar si existe y/o a la sociedad.



Actividades Artísticas y manuales. Programa Internado.

PROGRAMA ATENCION INTEGRAL PARA ADOLESCENTES Y JOVENES QUE INGRESAN AL SISTEMA DE RESPONSABILIDAD PENAL



Equipo transdisciplinario. Programa SRPA.

Los adolescentes y jóvenes que demandan servicios en este programa presentan en su mayoría, características personales de inestabilidad familiar y social, con ausencia de oportunidades ocupacionales provenientes de diferentes barrios de la Ciudad de Pasto y algunos sectores Suburbanos, enmarcadas en procesos de deterioro social, presentan descomposición familiar, desocupación, vagancia, deserción escolar y abandono por incapacidad de los posibles referentes parentales y afectivos para apoyar el adecuado crecimiento integral de sus hijos.

Los adolescentes y jóvenes permanecen gran cantidad de tiempo solos, esto los obliga a socializarse con grupos de pares también en abandono, que asumen modelos de vida propuestos por los medios de comunicación como las pandillas, los parches o los grupos de delincuencia común en los cuales son utilizados los menores de edad como partícipes en acciones delictivas y grupos organizados que ingresan al sistema de Responsabilidad Penal para adolescentes.

El programa ofrece la atención a adolescentes judicializados y no judicializados en la modalidad socio-familiar cuyo objeto principal es la participación activa en todos los procesos sociales bajo los principios misionales e institucionales.

HOGARES DE PASO



El Hogar de Paso está dirigido a niños, niñas y adolescentes entre 0 y 18 años de edad que de acuerdo con la autoridad competente se encuentren en situación de amenaza o vulneración de derechos, cuya familia de origen o extensa, o las personas responsables de su atención no aparezcan, o cuando habiendo sido identificadas y localizadas, la permanencia del niño, niña o adolescente con éstas se determina poco favorable para su interés superior.

Los niños, niñas y adolescentes que se ubican en los hogares de paso son en su mayoría población que presenta dificultades en su dinámica personal, familiar y social, estos son acogidos por familias previamente seleccionadas, que cumplan con los requerimientos establecidos. El término de permanencia de estos niños es de Ocho días hábiles mientras la autoridad competente adopta una medida de Restablecimiento de derechos favorable en beneficio de nuestros niños, 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.

Las políticas institucionales en el tema de protección, están orientadas a privilegiar el medio familiar antes que el institucional, por lo anterior, en todos los casos se deberá considerar en primer lugar la ubicación en un hogar de paso antes que en un centro de emergencia, dada la importancia de brindar a los niños, niñas y adolescentes un ambiente familiar para la restitución y garantía de sus derechos.

PROGRAMA EXTERNADO- SITUACION DE VIDA EN CALLE- REMOLINO



Este programa consiste en la atención de niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre 7 y 18 años que se encuentren en situación de riesgo o vulnerabilidad debido a las condiciones socioeconómicas de la región, además presentan dificultades en la estructuración de su proyecto de vida por la falta de oportunidades y apoyo de sus contextos relacionales. Este proyecto pretende prevenir la inserción de los jóvenes a grupos armados, prostitución infantil, consumo de SPA, entre otras, para lo cual la autoridad competente adopta una medida de Restablecimiento de derechos tendiente a Brindar una Protección Integral.

A través de este proyecto la Fundación Righetto ha incursionado en esta zona del Cordón Panamericano a través de la ejecución de Proyectos sociales y articulación con las Juntas de ACCION Comunal de los diferentes corregimientos, la Alcaldía de Taminango, el Centro Zonal Remolino (ICBF) Y LA Comunidad en general cuya corresponsabilidad esta dimensionada en el tratamiento de problemáticas inherentes a la mendicidad, trabajo infantil, desnutrición crónica, indigencia, mendicidad, entre otros.

INSTITUCION PRESTADORA DE SALUD DE PRIMER NIVEL



La Fundación Righetto está habilitada como institución de Prestación de Servicios de salud con el objeto de ofrecer servicios de Primer nivel de atención a población afiliada al Régimen subsidiado y contributivo ubicada en su zona de influencia. Sus servicios están fundamentados en los principios establecidos para mantener la calidad en la prestación de los mismos, teniendo en cuenta las necesidades de los usuarios y la búsqueda de su satisfacción.

Según los requisitos establecidos en el Decreto 1011 y la Res. 1043 de 2006 del Ministerio de la Protección social los cuales establecen el cumplimiento de las condiciones básicas de capacidad tecnológica y científica y suficiencia patrimonial y financiera y de capacidad técnica-administrativa, la Fundación Righetto cumple con los requisitos para ofrecer los servicios de Nutrición y Dietética, Psicología, Terapia Ocupacional y Centro de Atención en drogadicción- ambulatorio – CAD.

Se encuentra inscrita en el Registro especial de Prestadores de servicios de Salud en el Instituto Departamental de salud De Nariño con código de prestador No. 520010181401.

SISTEMA DE RESPONSABILIDAD PENAL EN ADOLESCENTES





Por: José Luis Estrada Oliva
Director Fundación Righetto

La UNICEF, asegura que la finalidad de la justicia penal juvenil es “administrar justicia de forma democrática, fomentar la responsabilidad del adolescente que ha cometido una infracción penal, promover su integración social y favorecer la participación de la Comunidad en el proceso de reinserción social, mediante la oferta de servicios y programas para el cumplimiento de medidas socio- educativas”. En otros términos, las palabras claves de ese sistema terminan siendo responsabilidad, reparación, rehabilitación, resocialización y protección. Claro, pasamos de un esquema más garantista, y con metas más sociales (Álvarez- Correa M, Parra S. et. al 2007), hacia un esquema donde se pretende que el joven se responsabilice de sus actos.

En Colombia, a partir de la puesta en marcha de la ley 1098 de 2006, el contexto social se ha mirado determinado por varios factores de tipo legal, social

y económico que han direccionado el comportamiento de nuestros jóvenes. Hoy en día existe cierta concepción de infracción que se caracteriza por su intensidad, frecuencia y gravedad, tal vez dejando a un lado aquellos factores predisponentes y situaciones externas que puedan desencadenar ciertas conductas dentro del contexto social.

Es importante reconocer los alcances de la Ley de Infancia y Adolescencia desde el componente pedagógico dando respuesta en primera instancia el Reconocimiento de la Responsabilidad por parte de los jóvenes como primer paso para iniciar un proceso de reinserción social; la reparación del daño como aspecto primordial para dimensionar las consecuencias de los actos; la Restauración de los vínculos sociales en el sentido de poder recobrar aquellos redes de apoyo necesarias para trabajar en comunidad; la prevención de repetición de la conducta que es nuestro objetivo diario, para lo cual se evalúan aquellas propuestas y modelos de intervención dentro del marco pedagógico del Sis-



tema de Responsabilidad Penal para Adolescentes tanto de las medidas privativas como no privativas de la libertad.

En este sentido son muchos los objetivos que se tienen que cumplir a partir de los alcances que presentan la ley, pero es indispensable tener en cuenta que el sistema como tal, no funciona como un conjunto de actores que deben ejecutar procesos articulados para obtener un mismo resultado, se ha dejado la responsabilidad a organismos de control que solo cumplen con verificar el cumplimiento de las funciones de los operadores y diseñar modelos pedagógicos para la intervención, los cuales son ajenos a la realidad social de nuestros adolescentes y sus familias.

El principio de corresponsabilidad se enfatiza únicamente en evidenciar acciones concretas frente a

la problemática de responsabilidad penal juvenil, lo cual impide que las instituciones operadoras de los servicios puedan dar respuesta y cumplimiento a la variedad de necesidades presentes en esta población. Cabe destacar que estos procesos de atención, cada vez necesitan ser más personalizados y sujetos a factores familiares, culturales, políticos, psicológicos, económicos, educativos y sociales en donde se pueda alcanzar el máximo de interés por parte de los usuarios y por ende pensar en una verdadera reinserción social y reparación a la comunidad.

Es importante compartir esta experiencia frente a lo que hasta el momento se ha concebido como sistema e invitarlos a todos los actores a participar activamente en los procesos de construcción de mecanismos de afrontamiento de la problemática, participación y cooperación, y de esta manera prevenir la no repetición de conductas que vayan en

deterioro de nuestra juventud.
He aquí algunas sugerencias:

- El compromiso y actitud de los integrantes del sistema es imprescindible para su funcionamiento.
- El estado debe establecer una política social encaminada a mejorar las condiciones y oportunidades de la familia.
- Es importante prestar mayor apoyo a los operadores que manejan las medidas no privativas de la libertad, por cuanto estas se consideran de mayor alcance a la hora de hablar de restauración social.
- El Sistema debe experimentar un monitoreo y evaluación permanente que permitan su perfeccionamiento, cualificación y retroalimentación.
- Debe existir comunicación horizontal entre los estamentos e integrantes del sistema.

- Las personas que actúan en el sistema deben recibir formación y capacitación especializada garantizada por los organismos estatales inherentes a esta problemática.

- El Consejo Nacional de Política Social y los Consejos regionales deben actuar en forma regular y constante.

De esta manera la justicia penal juvenil podría dar respuesta a la realidad social a través de la articulación de todos los actores involucrados en los procesos de reinserción a la comunidad y que la ley los contempla como corresponsables, los cuales podrían suministrar herramientas más efectivos y cercanas a la problemática juvenil, de tal manera que fortalezcan los procesos de atención vivenciados en cada una de nuestras regiones, acordes a su propia cultura y desarrollo de su entorno.



PENSAR EN ENTREGA Y SERVICIO ES PENSAR EN HOGARES DE PASO

Por: Diana Carolina Flórez Salazar
Trabajadora Social Fundación Righetto

La mayoría de las personas en el diario vivir de una sociedad excluyente, intenta sensibilizarse sobre las necesidades de niños, niñas y jóvenes adolescentes que están en situación de amenaza vulneración o riesgo. Lastimosamente esa acción dura el momento del contacto visual con las necesidades y pobreza, sin que se promuevan gestiones contingentes y de prevención eficaces y de impacto.

Algo contrario a lo descrito sucede con nuestra fundación, una institución comprometida con los problemas de la región y en específico de la población que necesita de una atención e intervención sistémica y diferenciada; esto se realiza a través de los hogares de paso. El interrogante que todos deben tener es ¿Qué son los hogares de paso? y ¿Cuál es su utilidad?, dando respuesta a estos interrogantes decimos que la red de hogares de paso es un proyecto legalmente establecido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar que se ejecuta a través de personas naturales que tienen la voluntad de prestar un servicio, cuya finalidad es brindar cuidado, protección y contribuir al restablecimiento de derechos de niños,, niñas y adolescentes que se encuentran en situación de amenaza vulneración o riesgo.

Específicamente en la ciudad de Pasto la red de hogares de paso funciona por medio de nuestra institución, con el apoyo de la alcaldía municipal. En la actualidad tenemos al servicio diez hogares de paso, distribuidos en todos los sectores locales, los cuales tiene vida a través del servicio de las madres que brindar la atención, quienes proporcionan de manera calificada y de calidad cuidado y protección a población menor de edad menos favorecida.

Es esta la oportunidad para reconocer el trabajo permanente, constante, calificado y sin descanso que realizan todas las madres de paso, quienes silenciosamente contribuyen al bienestar integral físico, social y emocional de los menores más necesitados, aclarando que al interior de dichos hogares la población usuaria se convierte en integrantes de los respectivos sistemas familiares, proporcionándoles el calor y protección que solo una familia con asertividad en sus vínculos relacionales puede brindar.

Por lo anteriormente es descrito, la labor de los hogares de paso se convierte en un gran factor de protección y generatividad, que influye directa y drásticamente para distanciar a la población de riesgos y vulnerabilidades que atenten contra su integridad y bienestar, trabajando sin descanso en pro de la restitución de los derechos y velando por la permanencia del

tiempo libre en términos de distanciamiento de cualquier peligro.

De igual forma no se tiene una finalidad únicamente materialista, sino también se propende por brindar espacios de transmisión de lenguaje emotivo, a fin de combatir los vacíos y carencias afectivas con los que llegan la población usuarias, circunstancias que ahondan la vulnerabilidad que los emerge.

En los aspectos formativos se profundiza en el lugar que ocupan dentro de un sistema familiar, clarificándoles que la razón única de dichos hogares es la promoción de conductas social y familiarmente funcionales enmarcadas en el cumplimiento de lineamientos intrínsecos del hogar, condiciones fundamentales para la consolidación de parámetros de sana y empática convivencia.

Es vital mencionar que la atención que se brinda es diferenciada e integral, en la medida que responde de manera adecuada a los problemas, necesidades y ciclo evolutivo de los niños, niñas y adolescentes, centrándose permanentemente en el hecho de que los usuarios son sujetos de derechos, que necesitan un trato en términos de cualificación y dignificación humana. Es así como se facilita los espacios y procesos de socialización y adaptación a la red de hogares de paso.

Con el servicio que se brinda, es un compromiso constante para nosotros como fundación de gestar sostenibilidad a la atención de la población más vulnerable, de tal manera que por medio de nuestra intervención se responda con impacto y eficacia a las necesidades y problemáticas de la región.



PERSPECTIVA NEUROPSICOLOGICA FRENTE AL TRATAMIENTO DE LAS ADICCIONES.

Por: Julie Estela Ruano Noguera
Psicóloga Fundación Righetto
Especialista en neurociología infantil

Una de las problemáticas que inquieta en gran medida a la población mundial es el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), afectando no solamente la salud individual sino la estabilidad en diferentes dimensiones como la familiar y social. Es por ello que toma importancia estudiar y profundizar en estrategias de tratamiento y rehabilitación que pueda contribuir en la recuperación de la población consumidora y fomentar la reincorporación a estilos de vida saludables.

El presente artículo revisará la perspectiva de evaluación, intervención y comprensión neuropsicología como una de la alternativa científica que puede generar propuestas aplicables en los procesos de recuperación o rehabilitación en drogodependientes.

Se parte del hecho de que el consumo de SPA genera deterioro en el funcionamiento cognitivo, desarrollándose estudios en los cuales, se ha pretendido configurar un perfil neuropsicológico del adicto para establecer cuadros clínicos según variables como el tiempo de adicción, el tipo de consumo y los años de uso.

La neuropsicóloga Carolina Flores de la Universidad Autónoma de Puebla en su ponencia: Neuropsicología en pacientes adictos y normales, expuesta en el Congreso Internacional de Adicciones 2008 en Puebla, México ; analizó la relación entre las alteraciones neuropsicológicas y el consumo de drogas ilícitas en una población poliadicta.

Los resultados obtenidos explican diferencias significativas en la ejecución de las tareas realizadas por los sujetos valorados. Los datos revelaron que al comparar las ejecuciones del grupo control con las realizadas con tres subgrupos de poliadictos, existen diferencias significativas en las tareas que implican la participación de los mecanismos cognitivos como el de retención visuo-verbal y audio-verbal, la capacidad para organizar, ejecutar y culminar de la actividad consciente y voluntaria, la organización cinética de los movimientos y el de síntesis espacial. Así mismo, se compararon las ejecuciones entre cada uno de los subgrupos poliadictos, revelando que los grupos con mayor consumo, obtuvieron los mayores puntajes de error. Lo anterior, explica que el deterioro cognitivo es más agudo entre más elevado sea el consumo y el adicto presente agrado por tres o más sustancias diferentes.

Cada conducta de consumo es diferente y genera un impacto diferente en el funcionamiento cognitivo



del ser humano, siendo esta una variable importante a tener en cuenta en el momento de desarrollar un plan de intervención específico.

Continuando con la revisión de la perspectiva neuropsicológica y los daños generados por efecto del consumo, cabe resaltar que una de las funciones neuropsicológicas más afectadas son las Funciones Ejecutivas (FE). Las FE constituyen un conjunto de habilidades superiores de organización e integración que se han asociado neuroanatómicamente a diferentes circuitos neurales que convergen en los lóbulos pre-frontales del córtex. Están implicadas en la anticipación y el establecimiento de metas, el diseño de planes, la inhibición de respuestas inapropiadas, la adecuada selección de conductas y su organización en el espacio y en el tiempo, la flexibilidad cognitiva en la monitorización de estrategias, la supervisión de las conductas en función de estados motivacionales y afectivos, y la toma de decisiones .

Los resultados de diferentes estudios muestran una influencia significativa del consumo prolongado de

drogas sobre el funcionamiento de distintos componentes de la función ejecutiva. De igual forma, en los pacientes abstinentes sugiere que las FE pueden verse afectadas por los efectos neurotóxicos acumulativos del consumo de drogas sobre diversos mecanismos cerebrales.

Las alteraciones ejecutivas pueden tener un considerable impacto negativo en la dinámica y los resultados de los tratamientos que actualmente se aplican en el área de las drogodependencias. Varios estudios han puesto de manifiesto la importancia del estado neuropsicológico sobre los índices de retención en los programas de tratamiento. Esta importancia aumenta conforme aumentan las demandas cognitivas de estos programas, teniendo en cuenta que, en función de los resultados obtenidos por éste y otros estudios, los sujetos drogodependientes pueden tener considerables dificultades para tomar conciencia de su propio déficit, entender y razonar instrucciones complejas, inhibir respuestas impulsivas, planificar sus actividades diarias y tomar decisiones cotidianas.



De esta manera se puede entender que una de las propuestas para intervenir es en las Funciones Ejecutivas, puesto que ello facilitaría la adherencia a procesos de tratamiento como punto de partida para que el paciente comprenda y asuma sus propios déficit en intervenciones futuras en aras de incorporarlo a una vida funcional y práctica.

Hasta este punto del análisis se puede evidenciar que la Neuropsicología toma relevancia en la formulación de programa de rehabilitación para paciente con consumo de SPA, no solo en la recuperación del aspecto cognitivo sino también en la parte socioafectiva que generara mayores posibilidades de incorporación a vida cotidiana. De esta manera, la inclusión de la evaluación neuropsicológica como una herramienta adicional de diagnóstico y selección del tratamiento, la adaptación temporal de los contenidos del programa a la potencial recuperación de los déficit o la intervención directa mediante estrategias de rehabilitación cognitiva o aproximaciones con un mayor énfasis en los aspectos emocionales podrían

contribuir a optimizar las actuales intervenciones terapéuticas en el ámbito de las drogodependencias y aportar en el mejoramiento de la calidad de vida de múltiple población adicta.

Existe mucho terreno por explorar en el campo experimental, puesto que se necesitarán futuros estudios de carácter prospectivo y muestras más amplias para determinar los posibles efectos del consumo de distintas drogas sobre diferentes componentes del funcionamiento ejecutivo y sus potenciales repercusiones sobre el funcionamiento diario de los pacientes drogodependientes, aspecto que deja la vía libre para ampliar investigaciones desde la perspectiva del paradigma mixto (cuantitativo-cualitativo) puesto que ello continua contribuyendo en la consolidación de conocimientos significativos en esta área como los hasta ahora consolidados.

Por otro lado, conservado el análisis de la propuesta de este artículo; se incorporan otros estudios donde se insiste en que, a pesar de que se ha constatado la

relevancia del estado cognitivo de los adictos para su buena evolución a lo largo del tratamiento, la evaluación neuropsicológica de estos pacientes aún ocupa un lugar secundario, en el mejor de los casos, en los protocolos de evaluación inicial. De esta manera es preciso considerar que la evaluación cognitiva puede servir de referencia para orientar el tratamiento en casos en los que se detecte déficit neuropsicológico.

Se ha propuesto el empleo de información multimodal, que combine el canal verbal con el visual (haciendo mapas visuales de un proceso de toma de decisiones, por ejemplo). Este tipo de conocimientos permitirá acercarnos a entender la adicción a la cocaína u otras SPA (y cualquier otro trastorno mental) en términos de los procesos cerebrales alterados, y enfocar el tratamiento rehabilitador de una manera más específica, partiendo de las funciones más conservadas y afectadas y ofreciendo a cada paciente las actividades terapéuticas más necesarias para su caso.

En esta línea de ideas, se puede evidenciar que la intervención de tipo neuropsicológico y cognitivo favorecen el desarrollo de programas de rehabilitación si tomamos en cuenta que esta problemática genera mayores efectos en el área cognitiva; y, que aun la toma de conciencia y la iniciativa para el desarrollo de programas de rehabilitación por parte del paciente implicaría la intervención de programas de tipo neuropsicológico para dar garantía de resultados favorables para el paciente.

Una de las propuestas de intervención es la denominada Terapia de Rehabilitación Cognitiva-TRC, la cual, aparece en el momento actual, como una alternativa terapéutica de indudable interés en el tratamiento de las adicciones.

Los tratamientos de las conductas adictivas soportan una tradicional atribución de baja efectividad, pobre adhesión y alto nivel de abandonos, en comparación con otros problemas psicológicos; sin embargo, contamos con considerable evidencia de la utilidad y eficacia de muy diversos abordajes psicológicos en el tratamiento de las adicciones. Lo que la investigación más reciente sugiere es que la adición de programas de TRC, que sean capaces de revertir los déficits neuropsicológicos asociados a la adicción, puede mejorar el resultado de las terapias psicológi-

cas precedentes. Los estudios revisados sugieren que el efecto de esta TRC se produce a partir de factores moduladores, como más adhesión, mayor permanencia en tratamiento, mejoría en la autoestima y la autoeficacia percibida, mayor implicación activa en el tratamiento, mejorías significativas en el funcionamiento cotidiano, reducción de síntomas de malestar, incremento de la motivación y otras.

Dicho de otro modo, buena parte de los abandonos que se producen en los momentos iniciales del tratamiento pueden deberse a que los profesionales solicitan a los adictos que lleven a cabo tareas para las que no están preparados (p. ej. Confección y cumplimiento de autorregistros de consumo), ya sea porque no entienden las instrucciones, no planifican adecuadamente la realización, no recuerdan el procedimiento a seguir, etc. Si las fases preliminares del tratamiento se programaran complementando intervenciones psicológicas de carácter eminentemente motivacional y baja exigencia, con un entrenamiento cognitivo adecuado a los déficits cognitivos detectados, es posible que las personas tratadas pudieran beneficiarse más adelante de estrategias terapéuticas más exigentes, que requieren la integridad de los sistemas de procesamiento y programación motora. Así lo indican los pocos estudios disponibles con sujetos adictos y los muchos que pueden encontrarse en la literatura con otro tipo de pacientes que comparten déficits cognitivos más graves.

Por otra parte, el desarrollo de programas de rehabilitación cognitiva funcional, a lo largo del tratamiento, centradas en la recuperación de un funcionamiento ocupacional optimizado (en las áreas de autocuidados, laboral, aprovechamiento del ocio, etc.), podría dotar al resto de intervenciones de una validez ecológica adicional.

En los próximos años, deben realizarse investigaciones encaminadas a confirmar estos resultados, atendiendo a llamamientos institucionales, pero también a estudios que enfatizan la necesidad de tomar en consideración los déficits observados en adictos, su implicación en la psicopatología asociada, el uso combinado de fármacos con efecto en tales déficits y la importancia de la TRC en el tratamiento, pero también en la prevención de las adicciones.

LA ECONOMÍA, UN FACTOR DETERMINANTE DE LA CONDUCTA SOCIAL.

Por: Marcela Muñoz
Trabajadora Social
Coordinadora Programa Internado Fundación
Righetto.

Dentro del trabajo comunitario que venimos adelantando, evidenciamos una gran debilidad en el tejido social que incide de manera marcada el desarrollo de cada individuo. No es un fenómeno nuevo afirmar que la capacidad económica de cada persona influye según su condición, de manera positiva o negativa tanto en su desarrollo y como en su entorno generando inevitablemente la sectorización de grupos determinados, jerarquías de poder y en algunas esferas, la discriminación e injusticia social

Cuando la situación económica se presenta vulnerable influye directamente en el entorno de nuestros niños, niñas y adolescentes. El difícil acceso al trabajo formal no permite satisfacer necesidades primordiales relacionadas con la salud, la alimentación, la vivienda, la educación, la recreación, entre otras necesidades que se convierten en básicas para el crecimiento y sano desarrollo del ser humano.

La economía es un factor determinante de la cohesión familiar, aunque en los hogares del departamento de Nariño aún existe una marcada dependencia de los hijos hacia sus padres y el promedio de edad de independencia del grupo familiar hoy en día oscila entre los 25 a los 30 años de edad, es



evidente el departamento no pudo garantizar una solvencia económica equilibrada en los hogares de la región ya que no posee una industria representativa, la tecnificación de la agricultura en el área rural es precaria y la economía de la ciudad gira en torno al comercio. Esto genera apenas un PIB de 4,2% para la nación.

En el departamento de Nariño encontramos grandes índices de desempleo y los habitantes de las zonas rurales tienden a vincularse a la vida urbana. En la ciudad de San Juan de Pasto el desempleo llega al 12,2% de la población según el DANE, es decir casi cincuenta y cinco mil nariñenses se encuentran desligados laboralmente. Frente a esta situación la mayoría de sus habitantes busca de cualquier manera obtener algún ingreso enfrentándose a factores como la informalidad y la explotación, esto generalmente conlleva a que se desencadenen diferentes problemáticas al interior de los hogares como la violencia intrafamiliar, el abandono de los hijos o estos mismos deciden por sus medios abandonar el hogar.

Este lento proceso económico de la región genera en la sociedad limitada en oportunidades laborales en donde abunda el subempleo, en algunos casos, el trabajo infantil y la economía de rebusque, pero también un desolado horizonte de personas que no tienen acceso ni siquiera a estos medios de subsistencia generando marginalidad, invasiones territoriales, vivienda a manera de tugurios, sectores de trabajo sexual, alto consumo y distribución de sustancias psicoactivas y un nivel elevado de desplazamientos.

Si bien es cierto el estado bajo sus políticas públicas brinda alternativas para responder a algunas necesidades, este esfuerzo no es suficiente; por ello la importancia de que los diferentes sectores sociales abandonen su pasividad y se vinculen en apoyo a programas tendientes a mejorar los niveles de vida de nuestra sociedad y contribuyan en la resocialización de los sectores más necesitados y especialmente de la niñez y la juventud de nuestro departamento.

Por lo tanto la participación activa de la población en dinámicas sociales es importante. En la medida



en que el desarrollo se constituye como un fenómeno fundamental, el compromiso de cada ciudadano no debe ser un hecho aparte. Además del estado, la sociedad tiene la responsabilidad aportar en cierta medida para mejorar su entorno. En la medida en que la participación comunitaria progresa, otras esferas lo harán paralelamente, como la seguridad, el empleo, calidad de vida intrafamiliar entre otras.

LA REEDUCACION DEL ADOLESCENTE EN CONFLICTO CON LA LEY.

Entrevista a Daniel Betancourth. Psicólogo, Coordinador Sistema de Responsabilidad Penal Fundación Righetto.

Por: Nathaly Ordoñez

1. ¿Cuál es su cargo en la fundación?
Coordinador Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes en la Fundación Righetto, programas medio socio familiar.

2. ¿Definamos qué es psicología y adolescencia para así llegar a comprender cómo el psicólogo se convierte en un mediador entre el adolescente y su agravante como infractor a la ley penal?

La psicología se define como la ciencia que estudia el comportamiento humano y la adolescencia es una etapa del ciclo vital de los seres humanos en la que se transcurre de la niñez a la adultez. Por tanto el psicólogo que interviene con adolescentes en conflicto con la ley asume una postura analítica y comprensiva de la conducta infractora desde el abordaje de los diferentes aspectos que pueden verse alterados e inciden directamente en los ejes del desarrollo evolutivo: social, afectivo, cognitivo y biológico, debiendo implementar diversas estrategias de intervención para modificar conducta y fortalecer competencias que favorezcan la integración y eficacia social, escolar, familiar y productiva, posibilitando sea autónomo y resiliente, así como hacerlo consciente de su responsabilidad sobre la infracción y promoviendo la reparación simbólica

del daño causado.

3. ¿Cuál es el papel de los padres de los jóvenes infractores?

La familia es el eje fundamental de la formación de los seres humanos, entendiendo como familia las diversas tipologías o tipos que actualmente encontramos en la sociedad, por tanto su papel es primordial para asumir la obligación que tienen en la reeducación de los adolescentes que han infringido la ley, especialmente de aquellos que son sancionados con medidas no privativas de la libertad o en procesos de restablecimiento de derechos, de manera que se convierten en actores principales en los procesos adelantados con los adolescentes, debiendo acompañar de manera continua la reeducación del joven, participando en espacios de intervención familiar los cuales tienen como fin promover la paternidad responsable desde el desarrollo de habilidades que faciliten la crianza y protección. Actualmente la Constitución Colombiana y la ley 1098 de 2006 Código de la Infancia y la Adolescencia ha establecido en el artículo 14 la responsabilidad parental y en el artículo 39 las obligaciones de la familia, marco legal que permite exigir la atención y cumplimiento de deberes a padres, madres y acudientes.

4. ¿Porqué se utiliza en la actualidad la denominación: “adolescentes en conflicto con la ley penal” en lugar de otros como menores delincuentes o

joven delincuente?

Con la aprobación en 1989 de la Convención sobre los Derechos de los niños se inició una nueva etapa en la evolución internacional del tema de la responsabilidad penal juvenil. Hasta entonces las legislaciones trataban este tema según el llamado modelo tutelar o de la situación irregular, el cual se caracterizaba por reunir conceptos paternalistas y represivos, tratándoles como menores infractores, delincuentes juveniles o jóvenes delincuentes siendo éstos objeto y no como sujetos de derechos. Dicho sistema intentaba proteger al menor considerándolo penalmente inimputable, pero acababan por privarlo de sus derechos, como las formalidades procesales y las garantías individuales. No sirviendo al fin que se perseguía, que es el de reeducarlo y reintegrarlo a la sociedad, pues creaba una situación de dependencia desde los adolescentes hacia los adultos, además de no hacerles percibir las consecuencias de su conducta.

Entre tanto la doctrina de la protección integral que ha inspirado las reformas a la justicia juvenil en todo el mundo, se caracteriza por poner en equi-

librio entre lo judicial y lo educativo, brindándoles a los adolescentes las mismas garantías procesales que los adultos (y otras más), pero con la necesaria orientación educativa y pedagógica en respuesta de la infracción cometida por el adolescente. El modelo favorece la responsabilidad del adolescente por los actos que cometa que constituyan delitos. Sin embargo esta responsabilidad debe ser coherente con su especial condición de persona en formación, para no perjudicar su desarrollo, de ahí el término adolescente en conflicto con la ley.

5. ¿Al hablar de un adolescente en conflicto con la ley penal estamos haciendo referencia a un joven con características diferenciales respecto al resto del universo de los adolescentes?

Desde mi perspectiva no existen características especiales que los hagan diferentes a otros adolescentes, asumirlos de tal manera significaría darle cabida a la discriminación, sin embargo si se observan condiciones personales, familiares y sociales específicas y de vulnerabilidad que han incidido, alterado y afectado notablemente el proceso de formación y estructuración de la personalidad, por tanto los comportamientos que adoptan se alejan de la nor-





matividad e impiden la integración y funcional social, escolar, familiar y productiva.

6. ¿Cuáles son las características de un adolescente en conflicto con la ley?

Los adolescentes en conflicto con la ley son un grupo altamente heterogéneo, no reúnen un patrón característico único sin embargo comparten rasgos como: antecedentes de problemas de aprendizaje; antecedentes de conductas negativistas desafiantes en la niñez o con inicio en la adolescencia; antecedentes de fracaso y deserción escolar, con desmotivación para continuar con la formación académica y rechazo a la escuela; imposibilidad para asumir la autoridad o la norma ejercida o representada por adultos; conductas de desorganización personal, uso inadecuado del tiempo libre, dinámica de calle, integración y pertenencia a grupos de influencia negativa tipo pandillas callejeras o bandas delincuenciales, vulnerables a la presión negativa del entorno

que los rodea o con profunda identificación y curiosidad por experimentar el mundo delictivo, violación permanente y deliberada de reglas y normas acordes a la edad, sobrevaloración del dinero, baja tolerancia a la frustración, incapaces de postergar la gratificación, actuaciones temerarias, agresividad y uso de la violencia como herramienta de posicionamiento social; consumo de sustancias psicoactivas en etapas de experimentación, uso, abuso o dependencia; carecen de habilidades que faciliten la resiliencia; provienen de sistemas familiares con presencia de múltiples condiciones que originan disfuncionalidad: violencia intrafamiliar, abandono físico o afectivo, ausentismo de padres, condiciones económicas precarias, pautas de crianza tipo sobreprotección, maltrato físico y/o emocional, entre otras.

7. De qué manera se debe desarrollar el trata-

miento con el adolescente en conflicto con la ley? Los adolescentes en conflicto con la ley deben recibir atención especializada, tanto en el aspecto individual como familiar a través de la intervención interdisciplinaria que de manera oportuna y eficaz aborde las diferentes problemáticas que inciden en las alteraciones de conducta las cuales dan origen a comportamientos de inadaptación social e infracción a la ley. Es necesario recalcar que se requiere integrar a la reeducación a los sistemas familiares: padres, madres, hermanos y referentes familiares o figuras de soporte externas quienes como referentes de apoyo pueden movilizar y permitir el re direccionamiento del proyecto de vida individual y familiar.

8. ¿Cuál piensa que es la principal dificultad para el desarrollo profesional en el ámbito del trabajo con adolescentes en conflicto con la ley?

El sistema de Responsabilidad Penal para adolescentes presenta serias fallas en su formulación, concepción e integración, por tanto ha originado sensaciones de impunidad, inoperatividad e ineficacia, de las cuales algunos adolescentes sacan ventaja y encuentran un espacio para fortalecer sus actuaciones al margen de la ley y agudizan los problemas de conducta, enfrentando a los profesionales del área psicosocial a fenómenos de amplia complejidad sin contar con estrategias de soporte que permitan la contingencia, observando cómo progresivamente se ha aumentado los niveles de reincidencia en infracciones a la ley penal o de evasión e incumplimiento a las sanciones judiciales. Mensaje que de manera negativa se ha expandido a través de las redes sociales y la comunidad en general, afectando la percepción de la real oportunidad que tienen los jóvenes de reeducación y resocialización.



EL PROYECTO DE VIDA DEL CORDÓN PANAMERICANO ESTÁ VIVO

Por:Robinson Ordoñez Meza
Director Proyecto Cordón Panamericano
Fundación Righetto

En el sector de la vía Panamericana, pasando por el corregimiento de El Manzano perteneciente al municipio de Taminango; hace dos años se colmaba de docenas de familias dedicadas a la mendicidad como medio de subsistencia; niños, niñas y adolescentes que sufrían condiciones de miseria, encontraron en esta actividad una forma aceptada socialmente por su comunidad para obtener los recursos económicos que les permitiera satisfacer sus necesidades, convirtiéndose en una costumbre que se heredó por casi tres generaciones.

Escenas como éstas fueron conocidas por miles de personas que transitaban en la vía Panamericana, bien sea para viajar desde el interior del país hacia nuestra región el Ecuador o viceversa. También el fenómeno se convirtió en una problemática que los medios de comunicación, local, regional y nacional mostraban con el propósito de informar a la comunidad el fenómeno social que se presenciaba en la región .

Desde entonces, actores estratégicos como la Alcaldía de Taminango, el ICBF, Asopatía, la

Junta de Acción Comunal del Cordón Panamericano y dirigentes locales emprendieron acciones a favor de esta comunidad. Los resultados fueron positivos, puesto que la situación de vulnerabilidad mejoró, sin embargo los esfuerzos resultaron pocos, puesto que el fenómeno de la sequía de la región y otros factores climáticos afectaron a la población obligándola a retomar la mendicidad en la vía.

Ante esta realidad y después de los análisis interinstitucionales, entidades del estado como el ICBF consideraron necesario entrar a atacar las raíces del problema, trabajando con los niños y las niñas con el propósito de fortalecer el entorno psicosocial y el uso creativo del tiempo libre, implementando el apoyo estratégico recreacionista, explorando aspectos vocacionales, fomentando la recreación dirigida y los deportes; Lo anterior como una estrategia de construir nuevos estilos de vida para ellos y que a través de estos actores, se asimilara y asumiera incluso en la población adulta, el sentido de ser seres humanos útiles y productivos.

Hoy en día la iniciativa se la conoce como Proyecto de vidas de niños, niñas y adolescentes del Cordón Panamericano, bajo la responsabilidad de la Fundación Righetto, quien ha asumido



el reto de darle más calidad a la intervención, a ganar más voluntad de las instituciones en diversas propuestas que involucran a las familias en el mejoramiento de la calidad de vida y la convivencia pacífica, contribuyendo a la promoción y prevención para la protección integral de la población del cordón panamericano.

Considerando claramente que la evolución y el nivel del proyecto de vida ha cambiado con el paso del tiempo, las experiencias y los aprendizajes son los que llevarán a dar un nuevo paso hacia adelante, buscando la modernización de la información y la enseñanza integral, combinando para esto un proceso de evaluación, monitoreo y retroalimentación continuo, con la realización de proyectos interdisciplinarios articulados a problemas reales, buscando cada día crear un método de enseñanza basado en

el aprendizaje diario, en la observación continua de cada comunidad y las dinámicas que se desarrollan dentro de cada contexto a nivel familiar y en los grupos a los que pertenecen las niñas, niños, adolescentes del proyecto de vida del cordón panamericano.

Sin embargo, el papel de transformación de la realidad no es únicamente del estado o las entidades que colaboran en el proceso, sino además es de aportar conscientemente un grano de arena a la realización y apoyo a estas actividades, principalmente el buen uso del dinero, puesto que no es conveniente ofrecer unas monedas para ayudar a la población sino encaminar esos recursos a entidades que organizadamente puedan administrar y contribuir al desarrollo integral de las familias del Cordón Panamericano.

7 TRUQUITOS ALIMENTICIOS:

Por: Dra. Daly Bellanir Becerra Hurtado.
Nutricionista
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Existen trucos para mejorar nuestra alimentación que consisten en remplazar ciertos ingredientes por otros, a la vez que modificamos algunos malos hábitos al momento de cocinar.

1. Preparaciones cremosas, sin crema.

Muchas de las salsas llevan una gran cantidad de crema de leche, al igual que los gratinados (que además llevan un montón de queso: una bomba). Una buena idea es crear tu propia "crema", más conocida como salsa blanca: combina 1 taza de leche descremada con 4 cucharaditas de harina y bátelas a fuego medio hasta que esté burbujeante y espesa. Cada taza de leche descremada te ahorra 680 calorías y 53 gramos de grasa saturada.



2. Sartenes antiadherentes

Para cuidar la salud cardíaca es muy importante minimizar el uso de aceite común o manteca. Las opciones más sanas para remplazarlos son el aceite de oliva extra virgen o el de canola. Sin embargo, cada cucharada de alguno de estos aporta 120 calorías, así que hay que administrarlos con cautela. Lo mejor es usar sartenes de hierro fundido, esmaltadas o antiadherentes, que permitan evitarlos los aceites sin que los ingredientes se peguen al fondo.



3. Fritos no, horneados sí.

Existe una técnica para conseguir alimentos crujientes sin tener que pasarlos por la sartén. Puedes remojar el pollo, pescado o vegetales en leche o huevo, cubrirlos con harina o pan rallado y después rociarlos con aceite de oliva o de canola en aerosol. Luego, simplemente se cocinan en el horno a 200°C. Con este método, dos piezas de pollo aportan un 40% menos de calorías y 4 gramos menos de grasa saturada que dos piezas de pollo frito.

4. Adiós a la sal.

Se recomienda un consumo diario de sal de apenas una cucharadita. Respetar esta medida puede parecer difícil, pero remplazándola con ingredientes sin sodio que sirven para dar sabor a las comidas, como la lima y el limón o las hierbas frescas, no lo es tanto. También es importante prestar atención a las diferentes marcas, hay opciones disponibles con menos sodio.

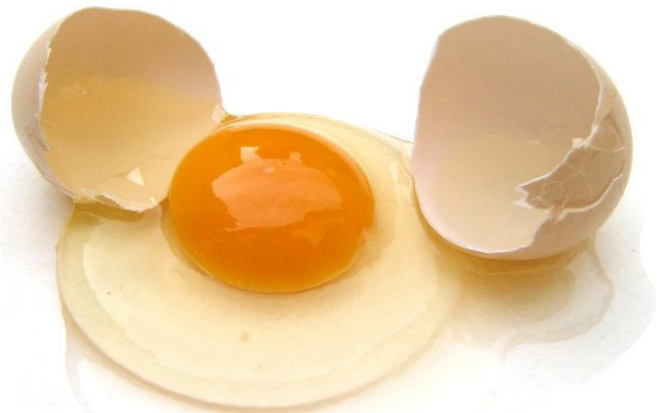


6. Claras de huevo en lugar de huevos enteros

Así de sencillo: una clara de huevo tiene 6 calorías y 0 gramos de grasa, en comparación con las 54 calorías y 5 gramos de grasa que tiene una yema de huevo. Trata de usar dos claras en lugar de un huevo entero en tus recetas.

5. Harina integral: fibra y vitaminas.

Si reemplazas el uso de harina común por el uso de harina integral, aunque sea en la mitad de las proporciones, vas a añadir a tu dieta 12 gramos más de fibra por taza y a incorporar más vitaminas del grupo B, zinc y magnesio.



7. Platos con carne, casi vegetales.

Para que platos como el pastel de papas o las hamburguesas cumplan su papel sin inclinar demasiado la balanza de calorías, una gran idea es añadir granos enteros (de trigo entero o de arroz integral, por ejemplo), vegetales (puede ser pimentón cortado en cubitos) u hongos, para hacer crecer el tamaño de las porciones sin recurrir a tanta carne. La proporción perfecta es de 3/4 a 1 taza de granos o verduras cada medio kilo de carne.



ASOCIACIÓN PRO-OBRAS SOCIALES DE LA JUSTICIA SECCIONAL NARIÑO.





Por: Asociación Pro-Obras Sociales de la Justicia.
Seccional Nariño.

La Asociación pro-obras sociales de la justicia de Nariño, fue fundada en la ciudad de Pasto, el 1 de junio 1979 gracias a la iniciativa de la señora Albina Apráez de Velazco, quien ante un grupo de esposas de magistrados y jueces propuso la idea de crear la asociación orientados a la ayuda humanitaria para hacer más llevadera la vida de los hijos y familiares de los reclusos y reclusas de las diferentes cárceles de Nariño.

De esa manera, la asociación quedó constituida como un voluntariado social, sin ánimo de lucro, con objetivos de ayuda integral a favor de ese grupo marginado de la sociedad y se eligió la primera Junta Directiva presidida por la señora Ligia Rincón de Legarda, actuando como secretaria la señora Rosarito Muñoz de Viteri.

La asociación adquirió personería jurídica, mediante la resolución 426 de 8 de julio de 1981. Con el correr del tiempo, esa misión se extendió

hacia los niños internos del centro de reclusión denominado "Santo Ángel" de la ciudad de Pasto, en donde se realizaron diversas labores más que vinieron a redundar con el apoyo y orientación social del menor delincuente o afectado por el problema familiar y social. Mas tarde la asociación se preocupó por el bienestar de los empleados de la rama judicial en situación de calamidad doméstica que se atendía en forma inmediata contribuyendo eficazmente a la solución del problema. Finalmente, desde hace varios años, se viene prestando la colaboración posible a los niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad por problemas de comportamiento en familia y en la comunidad, tal es el caso de los niños y jóvenes de la fundación "righetto" de Pasto en donde se cumple una verdadera labor de readaptación.

La asociación se ha mantenido desde aquella histórica fecha de su fundación con iguales y similares propósitos, y son múltiples las labores sociales que se vienen cumpliendo con abnegación y con un generoso sentido humano, económico y social.

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES LESIONADOS CON POLVORA EN EL DEPARTAMENTO DE NARIÑO





Por: Dra. Flor Adriana Guerrero Bravo
Dirección de Servicios y Atención
Grupo de Reacción Inmediata de Bienestar – GRIB
ICBF REGIONAL NARIÑO

Jamás pensé que HOY tendrían tanto peso y significado social, las palabras del Señor Simón Bolívar en aquel crudo discurso que pronunciara en Angostura: “un pueblo ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción”. Lamentando el deshonroso PRIMER lugar del municipio de Pasto en Nariño e igualmente el CUARTO lugar de Nariño en Colombia. Desde mi corazón la tristeza es infinita y desde mi labor reconozco la ardua tarea realizada por todas las instituciones que hacemos presencia tanto en Pasto como en el Departamento de Nariño, hicimos tanto y al parecer no quedo casi nada. Se siente el desagrado de

cada persona que vendió, compró o manipuló pólvora, se siente el eco del desamor por nuestra tierra expresado por cada ser humano que se dedicó a ofrecer pólvora y de aquellos irresponsables que compraron festivamente papas, totes, voladores, volcanes y demás... Aún se escucha la agonía de nuestra hermosa tierra cuando sin pena y sin respeto por todo lo que ella nos da, se quemaron miles de años viejos escudados en “nuestra cultura” y amparados en festejos que solo caben en almas inconscientes que no piensan ni pensaron en el daño causado. Ese fue el regalo que el 31 de diciembre le dejaron a las generaciones presentes y a las generaciones futuras. Esta mano es de un niño víctima recibiendo semejante obsequio... HASTA CUANDO PAISANOS? HASTA CUANDO?

LA ESCLAVITUD INFANTIL

Por: Jairo Emilio Coral
Director Comunicaciones
ICBF - Regional Nariño.





La esclavitud infantil va de la mano de las peores formas de trabajo en las que está involucrada nuestra infancia y adolescencia, con el agravante que así no es posible que una familia supere su situación de pobreza, sino que en muchos casos separa a la niñez de su escolaridad, con lo que en el futuro se abre el camino para que en su condición de adultos sean mano de obra barata, con lo que se tiende a perpetuar la vinculación de los niños, niñas y adolescentes a otras peores formas de trabajo infantil.

Entre estas peores formas de trabajo infantil está la servidumbre doméstica, que como tiene a ser parte de la costumbre es así mismo poco visible y pareciera que es inexistente. Sin embargo se trata de ante todo niñas que son sometidas a jornadas de trabajo entre las seis de la mañana y diez de la noche, mientras los otros niños, niñas o adolescentes de la misma casa si viven su vida infantil y juvenil.

En la lógica e imaginarios de las familias donde permanecen y trabajan está el hecho de haber acogido a la niña, de darle la comida y la vivienda, por lo que se supone debe estar bastante agradecida ante la buena obra que se realiza con ella. Sin embargo se les quita su derecho y oportunidad de estudiar y están expuestas al riesgo del abuso sexual, embarazos no deseados y contagio de enfermedades de transmisión sexual. Es una condición bastante crítica sobre la que es

necesario llamar la atención, al menos hacerla visible, hacer caer en cuenta que la existencia de la servidumbre doméstica infantil es una escabrosa forma de esclavitud moderna y actual para las niñas y los niños en pleno siglo veintiuno.

Por eso si Usted está de alguna manera vinculado con esta situación o conoce que le ocurre a una niña y/o adolescente es su responsabilidad y compromiso poner el hecho en conocimiento del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar para que se haga la pronta intervención con el propósito de proteger a estas niñas y adolescentes que pudieran estar en condición de esclavismo como sirvientes domésticos, porque en este caso lo peor precisamente en seguir ocultando las cosas, lo mejor es buscar una solución lo más pronto posible, teniendo en cuenta fundamentalmente su pleno derecho a crecer con bienestar.

No se va a meter en problemas, no es necesario ni se le va a pedir que se identifique, se le respeta la reserva de su identidad, no habrá algo que contribuya con su identificación para que eso sí suministre la información exacta del lugar donde una niña, niño o adolescente está sometido a la esclavitud y servidumbre doméstica.

Llame a cualquier hora y gratuitamente a la Línea 01 8000 918080 porque Usted no es ni indolente ni indiferente con la situación y condición de las niñas, niños y adolescentes esclavos de la servidumbre doméstica.



NO TUVE OPCIONES. ME HICIERON CAMPEÓN.

Porque estoy hecho de mis tres hermanos.
Hecho de todo el apoyo de mis padres.
Hecho de una familia que
me enseñó a levantarme,
para levantar cualquier
cosa en la vida.



Siguen siendo

Oscar Figueroa
Campeón Olímpico
Londres 2012

EN TU CASA HAY UN CAMPEÓN EN POTENCIA.
CUÍDALO. APÓYALO. PROTÉGELO.



campeonhechoencasa.com - #campeonhechoencasa
[Facebook.com/ICBFColombia](https://www.facebook.com/ICBFColombia) - @ICBFColombia.

Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 80 80



**PROSPERIDAD
PARA TODOS**



**BIENESTAR
FAMILIAR**