

NUCLEO FAMILIAR™

aventura FAMILIAR



**HASTA EN LAS
MEJORES
FAMILIAS**

NÚCLEO FAMILIAR^{MR}

SOCIEDAD Y FUNDACIÓN NÚCLEO FAMILIAR A.C.

Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C. es una asociación sin fines de lucro que busca fortalecer la base de la sociedad: la FAMILIA. Está compuesta por colaboradores, expertos, voluntarios y patrocinadores.

Núcleo Familiar^{MR} genera y distribuye contenidos para padres e hijos con utilidad práctica, en un tono positivo, alegre, sencillo y laico, a través de sus proyectos y su membresía.

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENCIA GUILLERMO DILLON
Y MÓNICA ORTIZ

CONSEJO ABELARDO GARCÍA
Y GLADYS DE LA GARZA

CARLOS JOSÉ LLAGUNO
Y MARIANA CÁRDENAS

JAVIER LOZANO
Y SUSANA CRUZ

JOSÉ GÓMEZ
Y ESTHER RAMONES

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ
Y GLORIA MARGARITA SÁENZ

MAURICIO GARZA
Y SOFÍA MENDOZA

MARCELA VILLASEÑOR

aventura FAMILIAR

Aventura Familiar^{MR} es una publicación de la Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., para todos los miembros de la familia, que enaltece el sentido y el valor de la misma en la sociedad.

Esta publicación tiene cuatro ediciones en el año y se nutre de manera colaborativa con los lectores y el equipo.

Bienvenido a **Aventura Familiar^{MR}**, porque más que una revista, es una familia.

EQUIPO

COORDINACIÓN GENERAL KARLA LÓPEZ
administracion@nucleofamiliar.org

COORDINACIÓN EDITORIAL ALESANDRA PÁMANES
editorial@nucleofamiliar.org

COORDINACIÓN DE DISEÑO MARCELA NARVÁEZ
diseño@nucleofamiliar.org

COORDINACIÓN COMERCIAL KARLA LÓPEZ
comercial@nucleofamiliar.org

COMMUNITY MANAGER KARLA PAREDES

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE AVENTURA FAMILIAR,
ESCRÍBENOS A EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG

Aventura FamiliarTM es una publicación de Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C. y queda prohibida su reproducción parcial o total, incluyendo cualquier medio electrónico o magnético para fines comerciales. Su distribución está disponible en todo el territorio nacional. Editor responsable: María Alesandra Pámanes. Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: en trámite ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor; número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: en trámite. Publicado y distribuido por: Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., con domicilio en Av. Fundidora 501, Colonia Obrera, Monterrey, N.L., México, CP 64010. Impreso por El Regidor S.A. de C.V., con domicilio en Porfirio Díaz 524 Nte., CP 64000, Monterrey, N.L. El contenido de los artículos no necesariamente refleja la opinión del editor y son responsabilidad de quienes aparecen como autores.

Aventura FamiliarTM es una marca de Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., sin fines de lucro.

aventura F A M I L I A R

VERANO 2022 - EDICIÓN 23

CARTA EDITORIAL

La familia es la familia

Cuando nos sentimos vulnerables, lo primero que hacemos es “correr” hacia un lugar acogedor, que nos brinde seguridad y consuelo... pues esa zona de confort es el seno familiar, en donde nos rige la confianza y la autenticidad de ser quienes somos. Sin embargo, es también en donde puede salir nuestro “peor lado” y los integrantes de la familia son con quienes nos podemos desquitar y mucho se debe a conflictos y diferencias que se pasan por generaciones.

Problemas por dinero y discusiones con la familia política son otras de las causas por las que se fragmenta la familia y la relación que tenemos con la misma.

Además del respeto y tolerancia, no sobrepasar los límites de cada uno es fundamental para tener relaciones personales fructíferas. No olvidemos que la familia es la primera escuela, institución, organización y sociedad en la que nos desenvolvemos, donde aprendemos a forjar valores y virtudes que después se transforman en canales de interacción con el resto de aspectos y ámbitos de nuestra vida.

Por ello, te invito a que cuides esa red de seguridad, a que la valores sobre todas las cosas y que prediques con el ejemplo para las futuras generaciones y familias.

Ante todo y para todos, la familia es primero.

Guillermo Dillon Montaña

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE AVENTURA FAMILIAR
ESCRÍBENOS A EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG

¡SÍGUENOS!

ENTÉRATE DE TODO LO QUE
TENEMOS PARA TI EN REDES SOCIALES

Y ENTRA A NUESTRA PÁGINA WEB:

www.nucleofamiliar.org



Núcleo Familiar México



@nucleofamiliarmx



38

**HASTA EN
LAS MEJORES
FAMILIAS**

14

**LUCE UNA PIEL
¡SENSACIONAL!**

No solo durante el verano, sino todo el año. Te presentamos tips para el cuidado de la dermis.

18

**HIJOS Y SU
APRENDIZAJE**

Hay muchos niños y adolescentes con problemas para aprender... pero esto se puede ver como una oportunidad.

50

**UN MUNDO TÓXICO
PARA LOS NIÑOS**

Están creciendo con las consecuencias de la contaminación, pero cada familia puede ayudar, aportar y revertir los efectos.

60

**YA NO
TE AGUANTO**

Todas las parejas discuten, pero pocas se hacen cargo de sus palabras y actos. Aquí consejos para lidiar con ello.

MUJER

PADRES

SOCIEDAD

FAMILIA

PAREJA



by Beyond work

Regala **crecimiento y balance** a las mujeres de tu empresa

Programa **digital y colaborativo**,
con validez oficial de la STPS, para mujeres
permitiéndoles desarrollar el **más alto**
potencial, tomando **las riendas de su**
futuro personal y profesional.



Compartiendo
en tiempo real insights
personales de las
colaboradoras



HAZ ALGO.

DI

REN

FE

TE

Trabajando (presencial o remoto), estudiando o de vacaciones, llegó el momento de poner ALTO. Evitemos el estrés de la monotonía y los círculos viciosos con estos consejos...



SÉ PRODUCTIVO

¿Suenan fáciles no? Y hasta cliché, pero lo cierto es que la productividad no necesariamente está ligada a cantidad de trabajo o de “pendientes” realizados o por hacer, sino a la correcta distribución de tu tiempo.



ROMPE CON PATRONES

Una cosa es tener buenos hábitos, cumplir con responsabilidades diarias y tener rutinas y obligaciones, pero otra es forjar comportamientos repetitivos para ahorrarnos “tiempo” o hacer “el mínimo esfuerzo”, así que evita caer en los mismos, porque fomentan que nos volvamos flojos, ociosos y sedentarios.



CONTACTA PERSONAS QUE NO FRECUENTES

Si tienes tiempo de no ver a ese viejo amigo, llegó el momento de hacerlo. No son los mismos de antes y reunirse hará que se pongan al día y aprendan de cómo han llevado la vida cada uno.



ACTIVIDADES FUERA DE RUTINA

Invita a seres queridos –o en compañía de ti mismo– a realizar actividades que no sueles hacer, puedes descubrir algún talento o hobby oculto que te brindará múltiples beneficios.



DESCONÉCTATE

Sí, se dice mucho de esto y seguimos durmiendo, comiendo y viviendo con el celular u otros dispositivos móviles todo el tiempo. Desconectarse hará que conectes con quienes tienes alrededor y que se refuerce la interacción de una forma más “humana”.



ARRIÉSGATE

Conforme llegamos a la vida adulta nos vamos inclinando hacia la comodidad, nos volvemos selectivos hasta con qué y a quiénes dar nuestro tiempo, pero nunca es tarde para arriesgarse, para salirse de la caja y experimentar cosas nuevas.



OTROS RESULTADOS

Bien se dice que cuando quieres obtener resultados diferentes, necesitas hacer cosas diferentes. Aquello que te frustra puede dejar de ser un problema sin solución si optas por una modificación en tu día, HOY.



SUPERA RETOS

A lo que le estás sacando la vuelta, no lo hagas más. Enfrenta, busca la forma de gestionarlo y de superarlo, te dará alivio y empoderamiento. Hacer cosas constructivas nos hace crecer como seres humanos y vencer obstáculos, también.

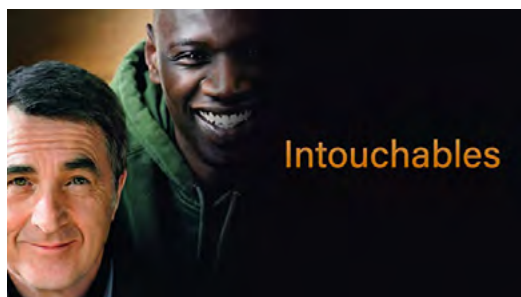
LA INCLUSIÓN EN EL CINE

Este año, el Oscar a la Mejor Película lo obtuvo “CODA”, la cual trata sobre Ruby, quien es la única integrante de su familia que tiene audición. La joven descubre su pasión por la música, mientras la cinta brinda un mensaje sobre conciencia social hacia las personas con sordera, la integración familiar y las capacidades que sobresalen en las discapacidades.

El título alude al acrónimo “Children of Deaf Adults”, que se traduce como Hijos de Personas con Sordera.

Y es que mucho se habla de la “inclusión forzada”, que destaca en el cine y la televisión como la adaptación de guiones y la diversificación con tal de demostrar un carácter inclusivo. Sin embargo, hoy son cada vez más las películas, series y otras representaciones que enaltecen la diversidad de forma auténtica y genuina.

Te recomendamos algunas que, ya sea con su elenco, producción o en su trama, sobresalen por la inclusión.



“Intouchables”
(2011)

Un éxito comercial que vale la pena ver o volver a ver, según sea el caso. Habla de dos amigos que provienen de mundos distintos: un hombre tetrapléjico y millonario, con su ayudante, que vive en un barrio obrero. Aquí la inclusión está implícita en la trama, con uno de sus protagonistas.



“Campeones”
(2018)

La película de origen español te hará reír y llorar, pues es emotiva y muy inspiradora, además, está basada en la historia del equipo de básquetbol Aderes Burjassot, el cual está conformado por personas con discapacidad intelectual y obtuvo 12 campeonatos entre 1999 y 2014.

Si recomiendas algún documental, serie, película, libro o aplicación para la vida familiar, compártenos tu sugerencia y envía tus comentarios sobre las opciones que presentamos a la siguiente dirección: editorial@nucleofamiliar.org



"Campamento extraordinario"
(2020)

Se trata de una película-documental que contó con Michelle y Barack Obama como productores y que muestra al campamento de verano Jened, al que asisten adolescentes con discapacidad. Entre sus objetivos está que ellos socialicen, pero también se aboga por sus derechos.



"Sin barreras"
(2020)

No es una cinta, sino un documental que sigue a dos tenistas de mesa, cuya discapacidad física no impide que sean deportistas de alto rendimiento. Además, estos atletas conducen un programa de radio con el mismo nombre del título. Muy recomendable para ver en familia.



"CODA"
(2021)

Esta historia destaca por mostrar la importancia de la comunicación, la inclusión y la unión familiar. Se estrenó en el Festival de Cine de Sundance y obtuvo múltiples nominaciones a los galardones más representativos del séptimo arte, de hecho, se llevó el Oscar a Mejor Película este año. Verla juntos –en familia o con amigos– les dejará un buen sabor de boca.



PILATES EN EL EMBARAZO

Esta actividad fortalece la pared abdominal y el suelo pélvico, lo que favorece para tener un parto saludable. Además mejora la respiración y reduce la ansiedad.

Fuente: Dir.cat

CÁNTALE A TU BEBÉ

Las canciones de cuna son casi una tradición que se pasa por generaciones y más allá de eso son muy saludables para los bebés, ya que se entrena su capacidad de atención, los relaja y estimula el desarrollo del lenguaje.

Fuente: etapainfantil.com







PIEL SANA, SUAVE Y SENSACIONAL

Cuidarla y protegerla debe ser algo de rutina y no solamente durante el verano, sino todo el año. Aquí ideas para hacerlo

LA LIMPIEZA E HIGIENE DIARIAMENTE, ASÍ COMO HIDRATARLA, HARÁN LA DIFERENCIA EN NUESTRA PIEL

AF STAFF

Nuestra piel es el órgano más extenso que tenemos y debemos cuidarlo como lo hacemos con el resto del cuerpo. Expertos de la Clínica Mayo indican que un buen cuidado de la piel y elegir un estilo de vida saludable pueden ayudarte a retrasar el envejecimiento natural y prevenir distintos problemas.

Uno de los básicos es protegernos del sol. Aplicar protector todos los días —y retocarlo cada dos horas en promedio— debería formar parte de nuestra rutina diaria, para evitar desarrollar cáncer de piel, por ejemplo.

La mayoría de los casos de dicho cáncer es provocada por la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV), que dañan las células. “Es importante protegerse de los rayos UV todo el año, no solo durante el verano. Los rayos UV lo pueden afectar en días nublados y frescos, y se reflejan desde superficies como el agua, el cemento, la arena y la nieve (...)”, como indican especialistas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Fumar es otro enemigo, de acuerdo a la Clínica Mayo, “estrecha los pequeños vasos sanguíneos que se encuentran en las capas más superficiales de la piel, lo que disminuye el flujo sanguíneo y da un aspecto más pálido a la piel. Esto también elimina el oxígeno y los nutrientes (...)”.

La limpieza e higiene óptima diariamente, al igual que la hidratación hará que la piel luzca saludable. No olvidemos que su estado es un reflejo de cómo se encuentra nuestro cuerpo.

Y, como era de esperarse, evitar el estrés, así como comer y dormir adecuadamente son aliados para la salud del cuerpo en general, no solo de la dermis.

La dermis femenina

A partir de los 35 años, la piel de las mujeres produce menos sebo y la mayoría tiende a researse, creando arrugas más profundas (y notorias). También disminuye la producción de colágeno, lo que repercute directamente en el aspecto.

A la vez, se acumula grasa en zonas como piernas, abdomen y glúteos, dando pie a que aparezcan las temidas celulitis y estrías. Y qué decir de las manchas que surgen cuando se altera la melanina.

Todos los cambios hormonales también son factores que modifican la piel, su salud y apariencia.

Algunas recomendaciones

- Protégete del sol diariamente
- Limpia e hidrata tu piel todos los días con jabón neutro
 - Aliméntate sanamente
 - Duerme y descansa lo adecuado
 - Practica ejercicio
- Mantente informado para prevenir enfermedades
 - Exfoliarla le ayudará
 - Evita los excesos
- Cuídala de la contaminación
 - Desintoxica tu cuerpo

SUEÑOS, PROYECTOS Y VICEVERSA

HAY SUEÑOS QUE PUEDEN CONVERTIRSE EN PROYECTOS Y PROYECTOS QUE SE VUELVEN SUEÑOS. NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR ALGO NUEVO, COMENZANDO CON ESA IDEA EN TU CABEZA.

AVENTURA FAMILIAR

Tener
coflex[®]
da confianza.



Soluciones que te garantizan poder vivir
tu hogar sin preocupaciones.

coflexhome.com

 /CoflexInnovacion  /coflexhome

coflex[®]
home

Funcionalidad para el hogar

MI HIJO TIENE OPORTUNIDADES



Los problemas de aprendizaje pueden ser un reto para los niños y sus padres. Pero estas dificultades podrían ser vías para desarrollar otras habilidades

AF STAFF

Es más común de lo que se cree, muchos niños presentan dificultad para el aprendizaje por diversos factores, y en lugar de verlo como una deficiencia, falla o hasta defecto, podemos verlo –en familia– como retos a superar y vías para desarrollar habilidades en otras áreas, al potenciarlas.

Es imprescindible reconocer, como menciona Understood.org, que “los niños que piensan y aprenden de manera diferente son tan inteligentes como sus compañeros. Millones de estos niños no reciben la ayuda que necesitan en la escuela. Los estudiantes con discapacidades tienen más probabilidad de ser suspendidos, expulsados o de abandonar la escuela”.

La Dra. Jennifer M. Zubler, pediatra y quien participa en el comité de la Sección de Pediatría del Desarrollo y Comportamiento de la American Academy of Pediatrics, dice en HealthyChildren.org que la discapacidad del aprendizaje “es un término que se utiliza para describir una variedad de dificultades de aprendizaje que afectan a la forma en que el cerebro obtiene, utiliza, almacena y transmite información”.

Las discapacidades del aprendizaje, tal como la dislexia, son comunes, frecuentes y entre sus causas están diferencias en el cerebro. Aunque no siempre son conocidas, “en muchos casos los niños tienen uno de los padres o un pariente con iguales o similares dificultades de aprendizaje. Otros factores de riesgo incluyen nacimiento con bajo peso o en forma prematura, o una lesión o

enfermedad durante la niñez (por ejemplo, una lesión en la cabeza, envenenamiento con plomo o una enfermedad de la niñez como meningitis)”.

Además de la dislexia, entre los más frecuentes en México están el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), ya que cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) indican que en el país alrededor del 6 por ciento de los niños y adolescentes lo padece (sin contar adultos).

A los padres, Zubler recomienda que de inicio deben reconocer que su hijo tiene problemas para aprender, verlo con sus médicos y maestros, con el fin de asegurarse de que reciban la ayuda necesaria para su desarrollo personal, académico y laboral, cuando lleguen a la edad adulta.

**RECONOCER
LAS LIMITACIONES
DEL NIÑO ES CRUCIAL
PARA BRINDARLE
EL MEJOR APOYO
COMO PAPÁS**

Tanto los pequeños en edad escolar, como algunos adolescentes, pueden tener dificultad para hablar, concentrarse, seguir instrucciones, organizarse en casa y en la escuela, comprender, recordar información, leer, deletrear, escribir, solucionar problemas y explicar información oral y escrita.

Además, ahora también tomamos en cuenta que cada vez más tenemos que adaptarnos a cambios que impactan en algunas personas, tales como la educación a distancia, en remoto o modalidad híbrida. Esto repercute directamente en quienes presentan alguna dificultad para aprender.

Para todo niño y adolescente, el aprendizaje tiene sus dificultades y si se trata de un niño con algún problema relacionado, es fundamental que los papás estén atentos y presentes en todo momento, de hecho, que vean esto como OPORTUNIDAD para ir a la par de los pequeños a lo largo de su formación dentro y fuera del área escolar. A la vez, que esas dificultades se conviertan en OPORTUNIDADES para que ellos se enfoquen en lo que se desempeñan de mejor manera.

Los más comunes

De acuerdo a la organización Healthy Children, entre los problemas de aprendizaje más comunes están:

- ★ Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
- ★ Dislexia
- ★ Disgrafía
- ★ Discapacidad de la memoria y el procesamiento auditivo
- ★ Discalculia
- ★ Síndrome de Asperger
- ★ Trastorno del Espectro Autista

LOS CAMBIOS
POR LA PANDEMIA
Y LA EDUCACIÓN
ONLINE-HÍBRIDA
TAMBIÉN IMPACTAN
EN EL APRENDIZAJE



¿Qué hacer como padres?

- ☐ De no ser un caso particular (que no se trate de un diagnóstico que requiera terapia o tratamiento puntual), no es necesario que acuda a clases especiales, puede seguir su curso académico como los demás, con apoyo adicional.
- ☐ Reconocer las limitaciones del niño es crucial para que se le pueda brindar el apoyo necesario y que se puedan potenciar sus habilidades.
- ☐ Hablar con los pequeños y explicarles sobre su trastorno o problema de aprendizaje es determinante, decirles que no es un defecto y que tampoco es su culpa.
- ☐ Demuéstrale tu apoyo como papá-mamá, fomenta su autoestima, seguridad y enaltece las áreas en las que tiene mayor habilidad, sin demeritar en las que no.
- ☐ Infórmense y acérquense con padres de hijos que también presentan problemas de aprendizaje, no solamente se sentirán cobijados con empatía, sino que podrán buscar mejores alternativas para potenciar el desarrollo académico de los niños y adolescentes.
- ☐ Sean muy pacientes, eliminen elementos distractores a la hora del estudio y apóyalos en sus tareas. En caso de que sea un proceso difícil para el niño y que esto desencadene estrés, ansiedad y/o depresión, acudan con un especialista en psicología infantil y del adolescente.



Herramientas clave

Si deseas informarte más sobre este tema, te recomendamos la siguiente plataforma:

- Learning Disabilities Worldwide y su sitio web es: ldworldwide.org



“

**LA VIOLENCIA
CREA MÁS PROBLEMAS
SOCIALES QUE LOS
QUE RESUELVE**”

MARTIN LUTHER KING
PASTOR Y ACTIVISTA ESTADOUNIDENSE

EN OCASIONES, LAS PERSONAS SON VISCERALES, REACTIVAS Y SIN PENSARLO, VIOLENTAS. PERO ESTO SOLO CONLLEVA A MÁS AGRESIONES Y A QUE CREZCAN LOS PROBLEMAS.

AVENTURA FAMILIAR



Impulsamos proyectos para que más de 91 mil sonrisas de niños y niñas de México sigan alegrando y moviendo a nuestro país.

En Soriana Fundación queremos que en las próximas generaciones se formen **jóvenes integrales que sean agentes de cambio para nuestro país**, por ello invertimos en programas de educación, alimentación, salud y desarrollo de los niños.

Este año arrancamos con diferentes estrategias dirigidas a nuestras **Campañas de Aportaciones de Clientes**, las cuales refuerzan el impacto social de organismos como Un Kilo de Ayuda, Instituto Nuevo Amanecer, Club de Niños y Niñas, Villas Asistenciales, Destellos de Luz, entre otras.

Tu aportación voluntaria es la esperanza de un mejor comienzo.

Solicita tu recibo deducible en www.soriana.com

 @Org.Soriana
 @OrgSoriana
 unkilodeayuda.org.mx



HABLEMOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

POR CLAUDIA GARZA

Vivimos en un mundo en el que la nutrición se considera algo secundario.

Los padres pueden hacer de la comida una forma de crear buenos hábitos, que van más allá de llevar una dieta sana

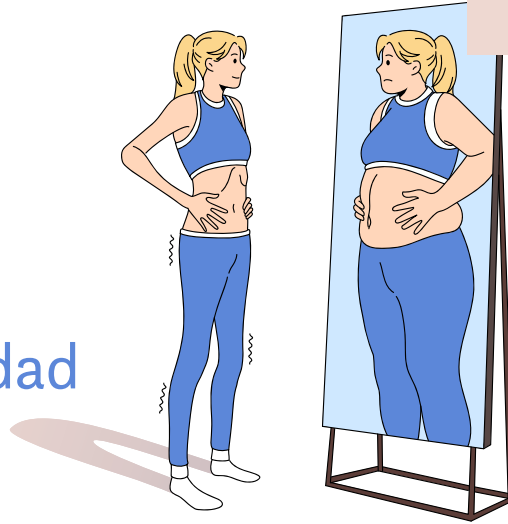
En una sociedad que vive con prisas, sobre todo en la zona urbana, alimentarse bien puede considerarse un asunto secundario al cual con frecuencia no se le da la debida importancia hasta que ya se presenta un impacto notorio en el peso, relacionado frecuentemente con riesgos a la salud.

Los hábitos alimentarios que se forman desde la primera infancia, impactan definitivamente en la relación que una persona tendrá con la alimentación. Los padres pueden hacer del momento de la comida una gran oportunidad para forjar en sus hijos no solo buenas costumbres en cuanto a la elección, forma y proporción de alimentos para llevar una dieta saludable y balanceada, sino además para disfrutar de momentos de convivencia y transmisión de tradiciones y buenos modales.

Al involucrar a los hijos en el menú semanal también les puede ayudar a desarrollar habilidades de planeación y presupuesto, creatividad y trabajo en equipo.

Ahora bien, es importante que sean cuidadosos a la hora de referirse a la ingesta, evitando comentarios negativos, ofensivos o radicales respecto al efecto en el aspecto físico de la persona, sino en todo momento hablar de nutrición más que de apariencia.

Entre la obesidad y la anorexia



Estamos ante una realidad: México ocupa el 5° lugar de obesidad en el mundo, según la Federación Mundial de Obesidad. Y de acuerdo con el Atlas Mundial de Obesidad, publicado en marzo de 2022, más de mil millones de personas de todo el mundo vivirán con obesidad para 2030; el 13 por ciento de los niños y adolescentes se verán afectados (1), esto debido en gran medida al incremento en el consumo de “comida rápida”, que incluye abuso de bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados o con exceso de grasas saturadas; lo anterior agravado por la falta de actividad física. Es importante volver a la “comida casera”.

Por otro lado, en nuestra sociedad tenemos una obsesión por el peso y la apariencia, en parte propiciado por la publicidad y las redes sociales que presentan la delgadez como sinónimo de belleza, provocando en algunas personas una insatisfacción corporal.

Esto repercute en una fijación por la cantidad y calidad de los alimentos, que puede exponer a los hijos a conductas de riesgo como dietas extremas o sufrir inestabilidad emocional. En México, 68 por ciento de las niñas antes de iniciar

la adolescencia, 74 por ciento de las adolescentes y 69 por ciento de los varones jóvenes están insatisfechos con sus cuerpos y más de la mitad en cada grupo de edad ya ha iniciado una dieta para bajar de peso (2).

Si no la realizan con adecuada supervisión, en algunos casos, pudiera llegar a convertirse en Trastornos de la Conducta Alimentaria, desarrollando enfermedades tales como anorexia o bulimia, las cuales ordinariamente los padres tardan en detectar hasta que ya el estado de salud de los hijos se encuentra muy deteriorado.

Nos encontramos entre dos realidades en relación a la ingesta de comida, que conllevan consecuencias: sobrepeso u obesidad, con el riesgo de desarrollar otros padecimientos como diabetes o colesterol elevado, o bien, desnutrición, como es el caso de la anorexia y la bulimia, que pueden llegar a provocar la falla de diversos órganos e incluso la muerte.

Por tal motivo es importante lograr una nutrición adecuada, mediante el balance óptimo en la proporción, consumo y variedad de los alimentos, con flexibilidad y sin exageraciones, cuidando la salud física y mental de la familia.

Referencias:

<https://alianzasalud.org.mx/2022/03/mexico-ocupa-el-5o-lugar-de-obesidad-en-el-mundo/>
<https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2022/03/World-Obesity-Atlas-2022.pdf>
<https://comenzardenuuevo.org/sintomatologia/>

Sana relación con la comida

Como padres, enseñemos a nuestros hijos a tener una “sana relación con la comida”. Estos sencillos consejos pueden ser de utilidad:



LLAMARLA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NO DIETA

Los papás enseñamos con el ejemplo. Aunque el requerimiento calórico y nutricional evidentemente es distinto en las diferentes edades, es nuestra actitud ante la comida y la figura física lo que más les impacta. Cuidemos lo que decimos; a veces son las madres las más severas en la forma que nos expresamos del propio cuerpo y el de nuestros hijos.



PLANIFICAR LAS COMPRAS EN BASE A UN MENÚ BENEFICIOSO Y VARIADO

Involucra a tus hijos, pidiéndoles sugerencias. Y anticipa a las situaciones de tu rutina en las que puedes “perder tus buenas intenciones”. Por ejemplo, la importancia del desayuno, si reconocemos que puede ser el momento del día cuando todos tengan más prisa, se puede dejar avanzado o totalmente preparado desde la noche anterior, así como los snacks que los pequeños llevarán para el recreo. Puedes propiciar que toda la familia participe en la planeación y elaboración, incluso turnándose para preparar el “lonche” a otros miembros de la familia, dándoles orientaciones basadas en ciertos ingredientes, que sea variado, etcétera. También practicarían la generosidad y la corresponsabilidad familiar.

ES MEJOR LIMITAR LA INGESTA QUE PROHIBIRLA

Ser flexibles y no “condenar” ciertos alimentos. Evidentemente hay algunos que no son recomendables para el consumo diario, como los refrescos embotellados, pasteles o dulces. Sin embargo, en una celebración o fiesta en que se los ofrezcan, es oportunidad para enseñarles a consumirlos con moderación. Así como abusar de estos alimentos puede ser perjudicial, excluirlos puede estimular pensamientos obsesivos hacia ellos.





ENSEÑAR A LOS HIJOS A RECONOCER LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y SACIEDAD

Es fundamental reconocer y atender las señales naturales del cuerpo, comer cuando se tiene hambre y dejar de hacerlo una vez que se sientan satisfechos. Los padres ayudarán dando a los hijos una porción adecuada.

También deben estar atentos para “educar” dichas sensaciones. Es decir, si un niño ya se acostumbró a no desayunar, es probable que la sensación de hambre esté inhibida y sea necesario empezar a “comer sin hambre” una pequeña cantidad para, poco a poco, “despertar el hambre” que se esperaría posterior al ayuno nocturno y habituarse a realizar dicha comida.

No es fácil y puede requerir todo un cambio en la dinámica familiar que implique desde levantarse más temprano “para tener tiempo” de preparar el desayuno y consumirlo, y es probable que se requiera también irse a dormir más temprano, además de organizarse para tener preparado lo necesario.

Recordemos que a veces el adormecimiento de los niños por la mañana no se debe a que no han dormido suficiente, sino que les falta energía precisamente por falta de alimentos.

En cuanto a la sensación de saciedad, cuando pareciera que ya comieron suficiente, puede bastar con hacerlos esperar un poco antes de que sigan comiendo para realmente reconocer si continúan con hambre o simplemente están antojados.



RUTINAS Y HORARIOS DE COMIDA

Es importante comer en familia. Establecer horarios y respetarlos lo más posible da orden y estructura en las demás actividades. Evitar que los hijos coman en su cuarto o realizando otra actividad. Así observarás su “relación” con los alimentos.

Enseña a tus hijos que los alimentos merecen una “segunda oportunidad”, es decir, volver a probarlos, porque a veces pasa que en otra ocasión “sabe más rico”. Por otro lado, hacerles ver que, aunque hay sabores que son nuestros favoritos, también tendremos que comer otros “que no nos encantan”, pero son nutritivos y por tanto nos convienen. Evitar al máximo que reduzcan sus opciones a unos cuantos ingredientes.

A los padres nos toca cuidar la alimentación de forma natural. Comer bien para vivir sanos y no vivir para comer, convirtiendo la comida en un pensamiento obsesivo. Ten en cuenta que comer en familia es una oportunidad para fortalecer vínculos y cuidar la salud de todos.

**ES IMPORTANTE
COMER EN FAMILIA,
ESTABLECER HORARIOS
Y RESPETARLOS DARÁ
ORDEN Y ESTRUCTURA
EN OTRAS ÁREAS**



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA

EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA

EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA



EJEMPLAR
SÓLO
EN LÍNEA

AVENTURA FAMILIAR
NO SOLO ES UNA REVISTA...

¡ES UNA FAMILIA!

Sé parte de ella y disfruta el contenido impreso y digital
sobre Mujer, Familia, Padres, Pareja y Sociedad



¡A DIVERTIR SE!

AF STAFF

En verano (o en cualquier temporada de descanso del año) es cuando más podemos aprovechar los momentos en familia y realizar hobbies para chicos y grandes

No todos tenemos las mismas aficiones y, dentro de la misma familia, puede haber perfiles sumamente distintos, que disfrutan de pasatiempos diametralmente opuestos. Pero esto no quiere decir que no puedan convivir y divertirse... sobre todo porque en el verano la mayoría cuenta con días libres de trabajo y escuela, aunque no necesariamente aplica para esta época, pues esto lo pueden hacer durante los fines de semana o cuando tengan tiempo libre.

Aunado a que jugar –y pasarla bien– en familia marca de forma positiva a los hijos y a los adultos también. Los mejores recuerdos de nuestra infancia son cuando nos divertimos con nuestros padres, hermanos, primos y abuelos. El entretenimiento estrecha nuestras relaciones y es también un canal de enseñanza en la crianza, porque al respetar reglas, perder y aprender y el ocio positivo son un ejemplo para los chicos.

Convivir y divertirse en familia tam-

bién ayuda a la segregación de dopamina y la liberación de endorfinas.

Y, por si fuera poco, las dinámicas de diversión en familia se pueden volver terapéuticas.

Manos a la obra, te recomendamos algunas actividades que convertirán tu verano, ratos libres y fines de semana en momentos y anécdotas para recordar, mientras se cultivan y fomentan valores que para los niños serán herramientas para su desarrollo durante la vida adulta. Por otro lado, para los papás serán instantes para conectar con ellos y olvidarse de los problemas y el estrés durante un buen rato.



ACTIVIDADES

- Dibujar, pintar y sacar al artista que todos llevamos dentro
- Cocinar, hornear y pasar recetas tradicionales de la familia
- Manualidades y juegos de mesa, no pueden faltar
- Caras y gestos, adivinanzas y competencias de karaoke
- Lectura y tertulia posterior a la misma
- Deporte, baile y otras formas de moverse para evitar el sedentarismo
- Creación de un "cine en casa" con series y películas
- Jardinería y agricultura hecha en el hogar
- Ordenar y redecorar también tiene su punto entretenido



LA CONVIVENCIA REFUERZA NUESTROS
LAZOS Y AUMENTA VALORES COMO
CONFIANZA Y EMPATÍA

LA PRIMERA COMUNIDAD

Es la primera agrupación de vida, de educación y de formación que tenemos. Por ello, la familia es la base de toda sociedad



POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

El especialista Ángel Rodríguez Luño escribe que “el hombre no nace con la capacidad de valerse por sí mismo para obtener el fin de su vida, sino que necesita del continuo cuidado y la formación de sus padres. El papel insustituible que la sociedad familiar desempeña en la formación del ser humano es lo que constituye, en última instancia, como el marco imprescindible de la procreación (...) la familia, en definitiva, es por naturaleza la primera comunidad de vida, de educación y de perfeccionamiento humano”.

Es bien sabido que los fines de la familia son: la procreación, la formación moral y humana de

los hijos, junto con la plenitud y felicidad que los cónyuges consiguen mediante el mutuo amor y ayuda. Cada hijo es un fruto viviente de ese amor entre los esposos.

Me encontré con un luminoso e inspirador texto de la insigne figura pública, intelectual y humanista de Don Carlos Abascal Carranza, quién escribe: “La familia es el centro de formación de la persona humana, por excelencia. (...) psicológicamente la comunidad familiar provee al individuo el enriquecimiento afectivo y la seguridad personal necesarios para afrontar las tensiones y retos de su entorno (...) la familia constituye una comunidad de amor y de solidaridad insustituible para la enseñanza,

para la transmisión de valores culturales, éticos, sociales, espirituales y religiosos esenciales para el desarrollo y el bienestar de sus propios miembros y de la sociedad”.

Cómo se nota en el itinerario biográfico de cada persona la formación humana y los valores trascendentes que recibió de sus padres: en rasgos del carácter, en sus convicciones, en el modo de comportarse, ¡hasta en el modo de expresarse!

Mi madre solía decirme: “Caminas y hablas igual que tu abuelo”, o bien: “Eres idéntico a tu tío Fernando hasta en el modo de reírte”. Y eso siempre me causaba sorpresa porque no era consciente de la fuerza que tiene la influencia genética.

Es indescriptible el gozo que una madre experimenta cuando observa el gran parecido que tiene su hija con ella. O el padre con su hijo. Y los abuelos suelen presumir a su nieta o nieto con sus familiares y amistades.

Es enorme el cariño cuando la mamá le da el alimento a su criatura; cuando lo baña, lo perfuma y lo peina. Lo mismo se podría decir del papá cuando coopera en estos menesteres y ayuda al niño a dar sus primeros pasos, a pronunciar sus primeras palabras. Así, los dos están muy pendientes de su bebé. No hay gozo comparable a éste.

Como sostiene el escritor inglés Gilbert K. Chesterton: “Aristóteles afirma que el ser humano es naturalmente más conyugal que civil. En primer lugar, porque la sociedad civil presupone las sociedades domésticas. En segundo lugar, porque la generación y crianza de los hijos son más necesarias para la vida humana que los bienes proporcionados por la sociedad”.

En la familia (hombre-mujer-hijos) se juega el futuro de la humanidad. Por ello es importante no cansarnos de fomentar la cultura de la vida. Aunque se aprueben leyes criminales que busquen “legitimar” el asesinato masivo de los bebés en el seno de sus madres o de los ancianos (eutanasia) a quienes se les considera una carga para la sociedad en esa cultura de la muerte.



Hemos de difundir a nuestro alrededor que la vida humana es el principal y prioritario derecho del ser humano por encima de cualquier otro derecho.

Por otra parte, me sorprende cómo en prácticamente todos los países de América Latina se promueven los “Movimientos por la Vida Humana”. Y es que en los pueblos de Latinoamérica amamos apasionadamente la vida humana.

Ese amor a la vida y a la familia tiene numerosas manifestaciones. Cito un ejemplo, en la Ciudad de México me agrada observar los domingos a familias enteras que van de paseo a jugar y a convivir todo el día en la Primera Sección del Bosque de Chapultepec. De la estación “Chapultepec” del Metro salen oleadas de familias dispuestas a pasar el día en este lugar.

Suelen ir los padres, tíos, hijos, sobrinos, nietos y, por supuesto, los abuelitos. Nunca falta un nieto que carga con una silla porque la abuelita no puede estar mucho tiempo de pie. Ahí ríen, conversan animadamente, los niños juegan al futbolito, los mayores reman en las lanchas. Luego, comen sus tortas y pasan momentos divertidos. Bajo el árbol la abuelita re-

memora cuando era niña y venía también con sus padres a Chapultepec y se organiza una entretenida tertulia.

Al ver esto, siempre pienso en la solidez de la familia mexicana y los valores que tiene y ha mantenido nuestro querido pueblo durante siglos. Suelo recordar en esos agradables encuentros a Don Antonio García Cubas con su maravilloso libro “México de mis Recuerdos”, en el que recoge y describe los grandes valores de nuestra nación y su legado religioso, también rememora los juegos infantiles y divertidas anécdotas que proceden desde el siglo 18, 19 y 20.

Nuestro país no ha cambiado en su esencia, sino que sigue conservando sus convicciones multiseculares, por mucho que diversos gobernantes han pretendido atacar o disolver sus valores. ¿Por qué? Porque la familia es la célula y estructura fundamental de toda sociedad.

Por lo tanto, es nuestro deber fortalecer esta célula, enriquecerla, cuidarla con esmero cada día, de tal manera que se pueda construir un cimiento firme y estable que sirva de ejemplo positivo y en el que se puedan apoyar las generaciones futuras.

LAS FAMILIAS FORMAN COMUNIDADES QUE,
A LA VEZ, FORMAN SOCIEDADES. POR ESO
CUIDARLA ES VELAR POR NUESTRA ESENCIA
Y ENTORNO

Familia *saludable*





BENEFICIOS DEL MAGNESIO

Tomarlo ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, a producir energía, regula nuestro cuerpo y estabiliza las proteínas, glucosa y membranas celulares. Adicionalmente, es un relajante natural.

Fuente: Farmaciagt.com

MIRADA Y PESTAÑAS SALUDABLES

El cuidado de las pestañas va mucho más allá de la estética, antes de dormir nútre las con algún aceite, como de almendras, cepíllalas con frecuencia y protégelas del sol.

Fuente: Maybelline.es



“

**POR GRANDE
QUE SEA EL PUESTO,
HA DE MOSTRAR QUE
ES MAYOR LA PERSONA**

”

BALTASAR GRACIÁN
ESCRITOR ESPAÑOL

**NUESTRAS CUALIDADES SON LA MEJOR MUESTRA DE
QUIÉNES SOMOS Y CÓMO SOMOS, TANTO EN LA VIDA
PERSONAL COMO EN LA LABORAL.**

AVENTURA FAMILIAR

HASTA EN LAS MEJORES FAMILIAS



La familia es nuestra zona de confort y lugar seguro... también es con quien nos desquitamos y peleamos. Presentamos consejos para lidiar con conflictos que todos tenemos



POR MARÍA FERNÁNDEZ



Por qué nos peleamos con la familia? ¿Por qué, en ocasiones, preferimos “quedar bien” con personas que ni siquiera tienen una relación interpersonal con nosotros o que no nos conocen a profundidad?

En el seno familiar es donde nos sentimos con mayor confianza para ser quienes somos, sin tapujos, sin etiquetas (en el mejor de los escenarios, aunque hay algunas con situaciones difíciles o ambientes y entornos de conflicto y violencia que no se deben tolerar).

La familia es esa red de seguridad y lugar acogedor al que acudimos cuando nos sentimos vulnerables por diversos factores, por ello, es imprescindible preguntarnos: ¿por qué dañamos ese lugar acogedor? ¿por qué nos desquitamos con esa red de seguridad? ¿por qué agredir a quienes más nos quieren?

Respuestas hay muchas y varían en cada caso, pero de las más comunes está que hay heridas y/o conflictos que se traspasan entre las generaciones o entre los miembros de la familia. De hecho, es muy probable que en este momento estés recordando o pensando en alguna situación que hayas atravesado con un familiar o que dentro de tu seno familiar se haya llevado a cabo algo de esta índole.

Entre las causas más frecuentes de roces o pleitos están problemas por dinero, rencillas de la infancia, rivalidad entre hermanos, discusiones con la familia política, heridas y traumas no trabajados, entre otras.

EN LAS REUNIONES
FAMILIARES Y AL VIAJAR
ES CUANDO MÁS
PUEDEN SURGIR
LOS ROCES



Diversos estudios, según The Atlantic, señalan que en ocasiones los hermanos siguen con sentimiento de rivalidad a pesar de ya no cohabitar o incluso de haber madurado. Bethann Bierer, psicólogo de la Universidad de Colorado, dice que cuando hay reuniones familiares (en Navidad o en un cumpleaños, por ejemplo) surgen las heridas y salen a la superficie pleitos del pasado porque las personas beben en la celebración, tienen ciertos patrones y porque los sentimientos y emociones están a flor de piel.

Y es que otro de los factores más contundentes es que los padres discuten, eso genera tensión directa en la relación con los hijos y en la manera en que ellos aprenden a lidiar con el conflicto, el rechazo, el fracaso y las diferencias.

Por otro lado, los viajes y vacaciones. ¿Se han fijado que durante los viajes es común que las personas tengan riñas?

Expertos en terapia de pareja aluden que, cuando ésta viaja, inconscientemente desea vivir estos días de desconexión de manera individual y, por ello, cualquier decisión (como lo es en qué restaurante comer) puede dar pie a un pleito.

El ocio nos relaja y llevar la tensión del hogar a los viajes, hará que las personas tiendan a chocar

o a descargar el estrés que traen como un peso en la rutina y en el día a día.

También, en los días de descanso tendemos a romper hábitos y rutinas, simplemente podemos optar por levantarnos más tarde de lo normal, lo que provoca que el organismo se descoloque.

A la vez, hay cansancio y preocupación por estar a tiempo en el aeropuerto, tal vez, o por no ponerse de acuerdo entre los familiares. Otra cosa es que, si viaja la familia extendida y no solo la directa y se incluye a la familia política, la dinámica puede ser dispar porque cada una tiene su forma de entretenerse y de relajación a la hora de viajar. Imagina que unos son muy deportistas y extremos y otros son más de relajación y ocio. Por ello es importante respetar la individualidad de cada familia durante un viaje y planear cuándo se puede coincidir a lo largo del día, para así aprovechar al máximo los momentos de calidad que pasan juntos y todas las anécdotas y recuerdos que saldrán de la aventura.

Se aconseja, a la vez, ver el viaje como una recompensa para todos, como un premio que se están obsequiando para estar juntos. Y, sobre todo, no tocar temáticas que generan tensión y conflicto en este tiempo de detox para todos.

LLEVAR LA FIESTA EN PAZ



Somos humanos, sentimos y reaccionamos, pero también podemos pensar antes de actuar, ser empáticos y siempre optar por la vía del diálogo y el entendimiento. Con mayor razón si se trata de nuestros seres queridos.

A continuación, te compartimos consejos que podrán servirte para hacer de los ratos en familia momentos de convivencia de calidad y no situaciones en las que pareciera que se camina por un campo minado:



ESCUCHAR Y SABER CEDER: Muchas veces intentamos que nuestro punto de vista sea el “único y el correcto”, no se trata de tener la razón, sino de llegar a un acuerdo.



PERDONAR Y SUPERAR: Muchos pleitos crecen porque se trata de situaciones que tienen años o que se agravaron porque no se hablaron en su momento, o bien, son heridas de la infancia o rencillas que están arrastrando y que inclusive se heredan. Perdonar es la solución para dar el primer paso, con humildad y disposición.



RESPECTAR Y EMPATIZAR: Si están juntos, no toquen temas que puedan dar pie a un conflicto o discusión, reunirse es para tener tiempo de calidad y para aprender los unos de los otros.



TRABAJAR EN TRAUMAS: Buscar ayuda cuando se vive algo traumático en la familia evitará que se queden heridas y pérdidas no resueltas, vivir los procesos y apoyarse como familia es parte de ello.



CONVIVIR Y ATESORAR: Cada día es uno menos en este planeta, ¿por qué pasamos el tiempo en pleito? Y más con quienes más queremos. Hagamos de cada momento un rato inolvidable. Ejemplo de ello es cuando viajamos.



NO RENCORES NI VENGANZA: El orgullo, ego y la falta de perdón puede hacer que menos se quiera trabajar en el conflicto no resuelto. De hecho, expertos de la Universidad Hope aluden a que el rencor altera y afecta directamente las relaciones interpersonales.



ACEPTAR Y VALORAR: Cuando aceptamos que no todos piensan –y reaccionan– como uno mismo y que no siempre estaremos de acuerdo, podemos avanzar y valorar las virtudes del otro y lo que juntos hacemos para crecer y mejorar.



NO REPETIR MALOS COMPORTAMIENTOS: Los patrones tóxicos que se ven en la familia suelen ser imitados, esto aún más cuando los pequeños crecen en este entorno. Rompamos con esas pautas.

UNA FUENTE DE INFORMACIÓN ÚTIL
Y DE CONSULTA PARA TODA LA FAMILIA... ENTRA A:



FAMILIATECA

www.nucleofamiliar.org



HEMOS ESTADO AQUÍ DESDE HACE 65 AÑOS

Cumplimos 65 años de estar presentes en tu día a día. Desde la energía que transformamos para iluminar tu hogar, hasta los alimentos que disfrutas en él. Celebramos una trayectoria brindando soluciones que energizan la vida y la sociedad para contribuir **A UN MUNDO MEJOR.**



ESTAR Y SENTIRSE BIEN

POR ELENA DÍAZ

Desde la actitud hasta las acciones, el cambio empieza por ti. Esta guía para el bienestar es el primer paso para ti y los tuyos

1

**LEVÁNTATE
Y ACUÉSTATE CON
UNA SONRISA**

Hay mañanas en las que, simplemente, no podemos levantarnos de la cama. Ya sea por exceso de cansancio, desánimo o flojera, nos cuesta. Pero dale la vuelta y sonríe, cambiará por completo tu mood del momento. Y lo mismo sucede por la noche, si tuviste un mal día, la sonrisa hará que te acuestes con mejor ánimo.



2

**NO OLVIDES
HIDRATARTE
DIARIAMENTE**

Y los refrescos, bebidas azucaradas o el alcohol no son la forma ideal. Beber agua es vida, ya que eleva nuestros niveles de energía, mejora la circulación y concentración, previene enfermedades y ayuda a la liberación de toxinas. Además es un aliado para la digestión y el buen funcionamiento de órganos.

3

**DESCONÉCTATE,
DUERME
Y DESCANSA**

Cuando nos desconectamos de los dispositivos móviles y nos conectamos con la gente, estamos ganando vida y solidificando nuestras relaciones. A su vez, dormir adecuadamente y descansar mejora nuestro sistema inmunológico y disminuye las hormonas del estrés. Pareciera la fórmula para la buena salud.



REGALA TIEMPO, DEDICACIÓN Y AMOR

Sí, lo más valioso que podemos dar es nuestro tiempo, a nosotros mismos, a quienes queremos y hasta al prójimo, de forma altruista. Nos hará sentirnos mejor con nosotros y el mundo que nos rodea. Hagamos el bien, una acción a la vez.



HAZ EJERCICIO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

Estar en constante movimiento no solo es sinónimo de salud física, también mental. Hacer ejercicio y actividades al aire libre ayuda también al bienestar mental y a que el estrés y la ansiedad no formen parte de nuestra existencia.



DESPÉJATE Y PROCURA TUS RELACIONES

La rutina, el trabajo, la escuela y el ocio nos pueden hacer sentir “saturados” y sin tiempo para los demás, pero siempre podemos hacer una excepción en nuestras agendas y, al estar con el otro, escuchar de forma empática. Cuando hay voluntad, hay un camino.



EVITA LOS MALOS HÁBITOS Y VICIOS

El consumo de alcohol, fumar y los círculos viciosos nos restan salud y vida. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el alcohol causa anualmente alrededor de 3 millones de muertes en el mundo. Mientras que el tabaco es el responsable de más del 90 por ciento de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica.



ESCÚCHATE Y VIVE UN DÍA A LA VEZ

Escuchar a nuestro organismo y mente, así como darle espacio a nuestras necesidades es también ver por nuestro bienestar integral. Del pasado nos queda aprender y el futuro es incierto, así que vive el hoy, disfrutando cada día.



APRENDE A SOLTAR Y NO SEAS TAN SEVERO CONTIGO

Hay cosas que están totalmente fuera de nuestro control y, en ocasiones, tendemos a ser muy estrictos con nosotros mismos. El sufrimiento es inevitable y las consecuencias de nuestros actos y decisiones también, así que tratemos de enfocarnos en lo que nos hace bien.



NO POSTERGUES Y DELEGA

Dejar para después los planes y objetivos puede provocar que nunca los pongamos en marcha. Pero también, es sano pedir ayuda, por lo que aprender a delegar es tener liderazgo, lo que nos liberará de presiones innecesarias.

SER EMPRESA, SER FAMILIA

AF STAFF



Aunque cada vez más organizaciones ven el valor de balancear la vida personal-laboral de los empleados, aún falta un largo camino que recorrer...

Vivimos en comunidad, desde la familia de origen, los círculos de amistades que frecuentamos, los grupos de trabajo, los vecinos del lugar en que habitamos... es decir, somos seres sociables y somos creadores de “familias” o al menos de su concepto.

Por ello, el término familia es uno de los más importantes para la cultura corporativa, in-

dependientemente de si se trata de una gran organización o de pequeñas y medianas empresas (PYMES).

No solamente porque dentro de las mismas se crean comunidades y familias, sino porque las empresas tienen el deber social de ser familiarmente responsables.

Hablemos de la Responsabilidad Familiar Corporativa, la cual nace de una visión y postura más humana de las instituciones, de aquellas que buscan enaltecer su relación con la sociedad, casi de una forma simbiótica.

No debemos olvidar que las organizaciones están compuestas por seres humanos, no máquinas, que cuentan con sus familias y ven por las mismas, sin descuidar la productividad que, en el mejor de los escenarios, se vuelve un elemento de balance entre la vida personal-familiar y laboral de los grupos de interés involucrados.

Cada vez nos damos cuenta de que es URGENTE ser social y familiarmente responsable. Crear valor entre los grupos de interés del entorno de las empresas, sobre todo porque cuando ven por las necesidades humanas de los empleados, están viendo por la sociedad y virtuosamente se incrementa la productividad y el capital, pues el beneficio es mutuo.

Coexistimos en un mundo competitivo, en el que nos aislamos más, desde estar pega-

dos a un celular hasta mostrar desinterés por las necesidades que presenta nuestro alrededor. Individualistas, egoístas y hasta cínicos, muchos optan por comportarse ajenos ante los problemas a su entorno, sin tomar en cuenta de que nos afecta en menor o mayor medida, porque formamos parte de un todo.

De acuerdo a AENOR, entre los beneficios de ser una Empresa Familiarmente Responsable (EFR) están “mejor imagen de compromiso con el personal y la sociedad, atracción y fidelización del talento, aumento de la competitividad y la productividad, reducción del absentismo y la rotación, personal más comprometido y motivado (mejora del clima laboral) y mayor flexibilidad”. Por ende, se intuye que es una forma de crear un círculo virtuoso entre las empresas y sus grupos de interés, de manera que a la vez se enaltece el valor de la familia dentro de las mismas, así como en la sociedad.

Facilitar el equilibrio de la vida personal-familiar-laboral

a los empleados es darle un valor agregado a la empresa. Es apostar por el sano desarrollo y crecimiento de su personal y de la sociedad en sí.

Claro, es clave que cada corporación adopte un modelo propio para ser EFR, ya que cada una tiene su identidad, necesidades y potencial.

La pandemia por la Covid-19 nos ha dado una gran lección en todos los aspectos desde que estalló, entre ellos que estamos ávidos de resiliencia, de prácticas más humanas en las empresas, de buscar esa conciliación entre el bienestar personal, con el familiar y el laboral, con el fin de mejorar la calidad de vida dentro y fuera del área de trabajo.

Y nos recordó que todo acto conlleva una consecuencia en la propia vida y la de los demás. No podemos seguir siendo ajenos.

La familia es el núcleo de la sociedad y las empresas deberían de valorarlo como un activo único y como una prioridad en su modelo de negocio y desempeño.

**ESTAMOS ÁVIDOS DE RESILIENCIA,
HUMANIDAD Y FLEXIBILIDAD
PARA EL DESARROLLO DE
LAS FAMILIAS, DENTRO Y FUERA
DEL ÁMBITO LABORAL**



Únete a la lucha contra el cáncer infantil



Escanea el código

para donar tus botellas de plástico en la Máquina de AIEn más cercana. Solo teclea del 1 al 7, ¡y listo!





 @GrupoAIEn




NUEVO sistema FlexiSEC con cintas elásticas

Mejor Absorción
Mayor Comodidad

Bebin SUPER

FlexiSEC

¡amor al primer uso!

www.lambistore.com
bebin.com.mx
  /BebinSuper

CURIOSO

FISIO PARA EL ALMA... Y EL CUERPO

La fisioterapia ayuda a reducir las tensiones musculares, diversos dolores y, al relajar al organismo, también potencia el descanso y la calidad del sueño.

Fuente: FisioFocus.com



FUD[®] Cuida-t⁺

CUIDARNOS AÚN MÁS SABE BIEN

NUESTRA LÍNEA

Reducida en
GRASA*

Reducida en
SODIO*



* Estos productos no contienen sellos ni leyendas.

* Quesos reducidos en grasa comparados con el producto regular.

* Carnes frías bajas en grasa y reducidas en sodio comparadas con el producto regular.

COME BIEN

A conceptual image of a globe resting on a thermometer scale. The top of the scale, representing higher temperatures, shows a vibrant, healthy world with a modern city skyline, lush green palm trees, a small airplane, and a helicopter. The bottom of the scale, representing lower temperatures, shows a dark, desolate, and polluted world with smokestacks, industrial ruins, and a hazy, grey sky. The thermometer scale itself is marked with numbers, and the globe is positioned such that the transition from a healthy to a toxic world is visually linked to temperature changes.

UN MUNDO TÓXICO

Los niños y niñas están creciendo con las consecuencias de la contaminación en el aire. Llegó el momento de cambiarlo y cada familia puede ayudar y aportar

POR MARÍA FERNÁNDEZ

Si le pidieran a un niño que dibujara un mundo ideal, es muy probable que en el papel aparezcan árboles frondosos, cielos azules despejados y personas contentas. Sin embargo, si dentro de pocos años le hacemos la misma pregunta a las nuevas y futuras generaciones, su boceto incluirá nubes grises, personas con semblante enfermo y poca naturaleza...

Y es que estamos en un planeta contaminado, los pequeños están creciendo en un ambiente que en lugar de generar los efectos benévolos de jugar al aire libre, está provocando que aumenten los casos de enfermedades respiratorias, por mencionar un ejemplo de los efectos nocivos de la contaminación ambiental.

“Se calcula que cada año la exposición a la contaminación del aire causa 7 millones de muertes prematuras y provoca la pérdida de otros tantos más millones de años de vida saludable. En los niños, esto podría suponer una reducción del crecimiento y la función pulmonar, infecciones respiratorias y agravamiento del asma. En los adultos, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares son las causas más comunes de muerte prematura atribuible a la contaminación del aire exterior, y también están apareciendo pruebas de otros efectos como diabetes y enfermedades neurodegenerativas. Esto sitúa la carga

de morbilidad atribuible a la contaminación del aire en el mismo nivel que otros importantes riesgos para la salud a nivel mundial, como la dieta malsana y el tabaquismo”, señala la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para hacerse una idea, en los países de ingresos medianos y bajos, el 98 por ciento de los niños menores de 5 años respiran aire con niveles de PM_{2,5} superiores a los establecidos, mientras que ese porcentaje es del 52 por ciento en los países de altos ingresos.

En el caso de México, el informe de Greenpeace y REDIM 2018, “No apto para pulmones pequeños”, indica que mueren cada año al menos 1,680 niñas y niños menores de 5 años por enfermedades que están relacionadas a la mala calidad del aire. “El número de muertes atribuibles a esta causa ha incrementado casi 60 por ciento entre 1990 y 2015, debido a las altas concentraciones de contaminantes, la gran mayoría vinculadas con el uso de transportes como el automóvil”.

Según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), el 30 por ciento de las enfermedades infantiles está asociado a la contaminación ambiental.

Así que la situación es de alarmarse, sí, porque esto es un problema que crece exponencialmente y debería de ser un foco de acción inmediata a nivel de salud pública mundial, pese a que son algunos países los más afectados y vulnerables.



30%

de las enfermedades
infantiles está asociado
a la contaminación
ambiental

1,680

niñas y niños menores a
5 años mueren al año en
México por padecimientos
relacionados a la mala
calidad del aire

REPERCUSIONES PARA ELLOS

La contaminación afecta el desarrollo
neurológico, psíquico y motor
(según resultados de pruebas cognitivas).

Perjudica directamente la función pulmonar
de los pequeños (inclusive si éstos tienen poca
exposición a contaminantes).

Casi el 93 por ciento de los menores a 18 años
—a nivel global— están expuestos a niveles más
altos de PM_{2,5} que permite la OMS.

Más del 40 por ciento de la población de todo el
mundo (incluidos niños) está expuesto a niveles
altos de contaminación del aire en su entorno y
hogar.

LOS NIÑOS RESPIRAN
MÁS RÁPIDO QUE LOS
ADULTOS, POR ESO
SE CREE QUE SUFREN
MÁS LOS EFECTOS,
AL ABSORBER MÁS
PARTÍCULAS DAÑINAS

Familias vs. polución



Se pueden prevenir enfermedades si se actúa rápido y se ponen en práctica labores para revertir los estragos de la contaminación, por los pequeños y por el mundo.



Si aún no lo hacen, haz de tu hogar un santuario de reciclaje y aprovechamiento de residuos y recursos.



Procura las áreas verdes del lugar en que viven e informa a los pequeños sobre los beneficios de cuidar el planeta.



Participen en actividades de reciclaje y acciones en favor del cuidado del medio ambiente.



Separen la basura, eviten el uso de plásticos, desconecten aparatos y apaguen las luces.



Realicen planes con amistades y otros seres queridos para fomentar las medidas green y de colaboración ciudadana.



DE 1990 A 2015
AUMENTÓ MÁS DEL
DOBLE LA CANTIDAD DE
MUERTES POR CAUSAS
RELACIONADAS A
LA CONTAMINACIÓN



VALIDA TUS EMOCIONES

GESTIONARLAS PUEDE RESULTAR TAREA DIFÍCIL, PERO TODAS Y CADA UNA DE ELLAS NOS HACEN SER QUIENES SOMOS.

¿Sabías que
el proceso de transformación
del **aluminio reciclado** requiere **solamente**
el 5% de la energía que se consume
para procesar aluminio nuevo?



*¡No olvides separar
los desechos de
aluminio en casa!*



@FundacionRIISA



#elvalordelaspequeñasacciones

A person wearing a light blue button-down shirt and jeans is holding a broom with a wooden handle and dark bristles. The person is standing on a light-colored wooden floor against a plain white background. The broom is held vertically, with the person's hand at the top of the handle.

MI ESPOSA DICE QUE NO LA AYUDO EN CASA...

POR FERNANDA GUERRA

Anteriormente hemos hablado en este espacio sobre diferentes crisis que se suelen presentar en la vida de familia y de pareja. El psicólogo Alberto Soler comenta que hay cada vez más parejas que llegan desesperadas a su consultorio y al borde del quiebre porque la mujer se encuentra cansada y agobiada porque siente que trae demasiada carga y el hombre desorientado dice “¿no entiendo cuál es el problema si yo hago todo lo que me piden?”, ¿cuál será entonces el problema y cómo es posible resolverlo?

En una encuesta realizada en España, el 46 por ciento de las parejas consideró que reparten las tareas. Se podría decir que vamos encaminados positivamente hacia ese balance que tanto se ha buscado lograr en las responsabilidades de la casa. Quizás si estás leyendo esto podrías incluso pensar “nosotros vamos muy bien, yo me encargo de los platos entre semana... y siempre estoy disponible si me piden que haga

Estamos
encaminados
al balance
de los roles y
responsabilidades
en el hogar.
Aquí sugerencias
para ser un equipo
proactivo como
pareja

algo más en casa”, lo que nos lleva a un dato muy interesante: el 91 por ciento de las mujeres no solo hace las tareas sino que las planifican.

¿Qué quiere decir esto? Aunque las parejas están repartiéndose sus tareas en casa, ¿quién piensa cuándo toca llevar a los niños al pediatra? ¿o cuándo toca pagar los servicios? ¿o lavar ropa? ¿o desempolvar los abanicos? ¿o los ingredientes que faltan para preparar la comida? ¿o el vestuario que usarán los pequeños para su recital? Todas estas tareas no se ven pero pesan.

El 91 por ciento por tanto refiere a que son todavía las mujeres quienes piensan, organizan y planifican estos pendientes, llevándolas al final del día a experimentar un profundo cansancio mental y sin haber tenido una oportunidad de respiro para ellas.

Ahora, ¿cómo se puede verdaderamente ejercer una corresponsabilidad en la que también se reparten las responsabilidades mentales en la pareja? El psicólogo Alberto Soler propone entonces dos puntos claves:

FERNANDA GUERRA

Responsable de Comunicación
del Instituto Municipal de la Familia

NO ES QUE SE 'AYUDE', ES QUE SE REPARTEN LAS TAREAS EQUITATIVAMENTE, PUES AMBOS COMPARTEN UN PROYECTO DE VIDA

Compartan su tiempo de descanso

Siendo proactivos con las responsabilidades en casa y de crianza, el experto propone un método para asegurar una repartición que perdure: más que dividir un 50/50 las tareas, busquen compartir tiempos de descanso.

Si el otro hace tareas, yo también hago tareas. Que si estás muy cansado probablemente el otro también lo esté: propongan un tiempo de descanso y temprano al otro día ambos terminan de lavar la ropa o limpiar la cocina. Esto fortalecerá la relación de pareja, mejorará el clima familiar y estaremos dando un modelo de corresponsabilidad a nuestros hijos.

Hagamos equipo yendo unos pasos más adelante en este camino hacia la corresponsabilidad siendo proactivos con la carga del hogar, ya que nos toca a todos.

Tengan iniciativa

Es necesario cambiar la forma en que vemos el hecho de que el hombre haga tareas en el hogar pues no se puede considerar "ayuda" si le corresponde a ambos y si lo continuamos tomando así, seguiríamos entonces asumiendo que los trabajos son de ella.

Cuando un hombre realiza deberes de limpieza, de cuidado de la casa y de crianza se hace responsable de las labores que también le tocan por vivir en el mismo lugar y por compartir un proyecto mutuo de vida.

"(...) yo no ayudo a mi mujer con los niños. Tampoco con la casa. Estoy con ellos en el supermercado y los paseo porque son mis hijos y me acompañan allá donde voy. Les cambio los pañales, los baño, los llevo al parque o les preparo la comida no por ayudar a mi mujer, sino porque son mis hijos, son mi responsabilidad y quiero que crezcan con un modelo de familia y de reparto de tareas diferente a aquel que Ud. y yo hemos tenido" escribe Soler en uno de sus artículos.

Sé proactivo: ¿Falta lavar ropa? ¿limpiar la cocina? ¿ya tienen los niños todo listo para la escuela mañana? ¿puedo recogerlos al salir? ¿cuándo toca llevarlos al doctor?, agenda los pendientes y comunícale a tu pareja: yo me encargo.

POR LA FAMILIA Y LA CIUDADANÍA

El Instituto de la Familia es un Organismo Público Descentralizado de la Administración Municipal de San Pedro Garza García y tiene como propósito contribuir al fortalecimiento familiar a través de la investigación y la generación de propuestas de política pública.

Conoce más en www.infamilia.sanpedro.gob.mx





Es importante tener puntos en común, pero curiosamente lo que nos hace distintos enriquece la relación, la fortalece y estrecha

POR MÓNICA BULNES P.

Hace algunos días recibí una consulta para mi podcast “Pregúntale a Mónica” que me hizo sonreír porque todos los casados hemos estado en una situación, si no idéntica, por lo menos similar.

Mar (no es su verdadero nombre) me explicaba cómo le gustaba comprarle a su hijo algo de comer que su esposo consideraba poco nutritivo y hasta dañino para la salud. Según me cuenta, ella le compra una pizza o una dona o algo de ese tipo, una vez al mes, pero que a pesar de que su pediatra le ha dicho que su hijo está sano y en un peso adecuado, el esposo de Mar asegura que lo hará obeso y con diabetes cuando sea mayor por llevar ese tipo de alimentación.

En esta ocasión no quiero hablar de los fun-

damentos de Mar o su marido sobre la apropiada nutrición de su hijo, sino de la realidad de que en toda relación de pareja hay puntuales diferencias de estilo, perspectiva o principio.

En mi opinión estas discrepancias no son algo malo, como solemos creer, especialmente al momento de una discusión. De hecho, ocurren en cualquier tipo de relación, no solo entre las parejas. Los hermanos, amigas, familiares, compañeros de trabajo, etc., pueden tener algún altercado porque no ven las cosas de la misma manera y les cuesta ponerse de acuerdo para reencontrar la paz. Cada vez que dos individuos se relacionan, hay una probabilidad de que tengan formas de pensar distinto.

Desde luego, cuando ocurre el argumento no verás las diferencias como ventajosas. Es algo

UN BUEN MANEJO DE UNA DISCUSIÓN ES MUY SATISFACTORIO PARA LA PAREJA, PUES LOS HACE CRECER COMO PERSONAS Y FORTALECE SU RELACIÓN

MÓNICA BULNES

Psicóloga y conductora
www.preguntaleamonica.com

CÓNYUGES

anticipado, pero espero que por lo menos en ese momento tu pareja y tú sepan guardar la compostura y discutan con altura de miras, para que la relación se mantenga protegida de los daños permanentes que pueden ocurrir cuando se pierde el respeto.

Sin embargo, y con la esperanza de que en la siguiente discusión lo tengas presente, quiero invitarte a reflexionar sobre la utilidad que tiene que tú y tu cónyuge NO opinen de la misma forma, incluso en temas trascendentales.

Lo primero que podemos acordar es que pensar siempre igual a la persona con la que convives, ¡es aburridísimo! Las conversaciones se vuelven predecibles, monótonas y después de un muy corto periodo de tiempo preferiremos estar en silencio porque no hay nada “nuevo” que decirnos, creciendo en desconexión y desapego.

Al tener que fundamentar tus puntos de vista para lograr tu objetivo (convencer a tu esposo de algo, por ejemplo), tienes que escuchar las opiniones de otros, analizándolas y considerándolas, desarrollando un pensamiento crítico que estimula al cerebro, ejercitándolo para tenerlo alerta y “listo para la acción”, lo que siempre es neurológicamente saludable.

Con el intercambio y deliberación de ideas diferentes, te permites ampliar tu criterio, haciéndote más flexible para los imprevistos y cambios de la vida.

Como sucede en una sana relación de pareja, hay ocasiones en las que tú y tu cónyuge no se podrán poner de acuerdo y para que puedan avanzar en el tema, alguno de ustedes tendrá que conceder en favor del otro. Para ambos será una magnífica oportunidad para ser generosa(o) y acceder a lo que la pareja quiere. Estos actos de nobleza son los que verdaderamente fortalecen y hacen grande a un matrimonio.

La magnanimidad al conceder ocurre cuando ambos creen tener la razón en un punto en parti-

cular y uno de ustedes acepta hacer lo que el otro propone. Pero cuando en medio de una discusión te das cuenta de que tú eres quien está equivocada(o), la humildad y sabiduría al aceptar tu error es un buen ejercicio contra la natural vanidad y egoísmo característicos de todo individuo, promoviendo tu crecimiento personal.

¿Pero cuando tú eres quien tiene la razón y, mejor aún, tu pareja acepta que la tienes? Todos conocemos el sabor de la victoria. Nos alegra, nos empodera y también puede acercarnos a nuestro cónyuge, beneficiando la relación, siempre y cuando este triunfo no sea usado como un arma contra tu esposa(o) en discusiones futuras... Aquí también la humildad y sabiduría son ingredientes clave para una sana, cercana y cariñosa relación.

Cuanto tú y tu pareja no tienen la misma opinión, con el paso de los años ambos van aprendiendo herramientas de argumentación y negociación que pueden aplicarse también en tu vida profesional, por ejemplo, junto con otras habilidades como la escucha activa y la gradualmente mejor comunicación que estarán logrando a base de que, intencionalmente, estén dirigidos a tener mejores conversaciones, deteniéndose cuando uno o ambos se empiezan a alterar y teniendo la mirada en el claro objetivo que cada uno quiere alcanzar y no en “ganar” la pelea.

Es evidente que todo esto lo irán absorbiendo los hijos, en base al ejemplo de sus padres, lo que les servirá en su vida adulta en todas sus relaciones, no solo en las de pareja.

Un buen manejo de una discusión con puntos de vista que se contraponen, es algo muy satisfactorio para la pareja, creciendo y fortaleciendo, no solamente su relación, sino también como personas, contribuyendo a tener una vida más feliz.

¿No es increíble todo lo bueno que trae consigo el que tu cónyuge y tú piensen diferente?



YA NO TE AGUANTO

POR MARÍA FERNÁNDEZ

El matrimonio tiene puntos álgidos y etapas en las que lo primero que se desea es separarse y salir corriendo, pero en la mayoría de los casos la solución es: hablarlo y en de ser necesario, acudir a terapia de pareja o algo similar.

Así como existen los estereotipos hacia el hecho de acudir a terapia psicológica, también los

hay para ir a sesiones de ello en pareja, ya que algunas veces se cree que hacerlo es porque hay “un problema” o “estamos locos”, pero no, esto es como atenderse cualquier foco rojo o señal de alerta antes de que se desemboque un problema o una crisis, de igual forma cuando ya “estalló la bomba” y se tiene el conflicto enfrente.

De acuerdo a la psicoanalista Magdalena Salamanca en su plataforma, entre las razo-

TODAS las parejas discuten, pero pocas se hacen cargo de sus palabras y actos. Algunos quieren imponer 'su verdad' y esperan que el otro arregle la situación. Te damos ideas de cómo cambiar esto

nes para necesitar una terapia de pareja están cuando se está atravesando una crisis y no se sabe cómo salir de la misma, “los problemas de comunicación pueden sustituirse por nuevas conversaciones, el deseo sexual no desaparece, se disfraza, se oculta, se transforma”, también el proceso del enamoramiento al amor, “un paso decisivo y necesario”, así como la gestión de diferencias que tengan como marido y mujer, por factores familiares, laborales, económicos, culturales, etc. Sin dejar a un lado situaciones como infidelidad, celos patológicos y dependencia emocional.

Pero, ¿qué sucede cuando llegamos al punto de no soportar estar más con la pareja? (ojo: excluyendo casos de agresiones, violencia doméstica, abusos y otras problemáticas a las que se debe tener cero tolerancia y debe buscarse ayuda de inmediato para detenerlas). Se trata de cuando comienzan crisis que afectan a todos los matrimonios, los que recién inician, los maduros, los que vencen obstáculos... y aquellos cuyos integrantes sienten que “se acabó el amor”.

Precisamente el “amor” es un ingrediente que, fuera de la idealización romántica, es fundamental para la persistencia de la pareja por seguir unida. Salamanca indica en su plataforma que “el amor es lo que hace que la relación pueda ser estable. Pero un amor donde lo importante es aceptar las diferencias y respetarlas y comentar los distintos puntos de vista, aceptando la desigualdad existente entre ambos. En la terapia de pareja se puede construir un amor sin medias naranjas, sino siendo dos naranjas, ya que son dos vidas las que se comparten, no dos medias vidas que se complementan formando una naranja”.

Es muy frecuente que algunos de los problemas inicien por falta de comunicación o por malos entendidos, la especialista puntualiza so-

bre ello, “no escuchamos, queremos imponer nuestra verdad, cuestionamos al otro, pero no nos cuestionamos a nosotros mismos, exigimos a la pareja que sea nuestro confesor, nuestro psicólogo, o peor, que nos trate como una madre o como un padre. No consentimos que nos contradigan o critiquen, siento agresividad frente al otro y mi manera de mostrarla es no diciendo nada, queremos que la pareja ADIVINE nuestros pensamientos sin mediar palabra alguna, creyendo que el amor es eso”.

“La creación de acuerdos y pactos hace que la pareja se reafirme con proyectos en común procurando estabilidad a la misma. En la terapia de pareja se consigue que la pareja haga 'equipo' para afrontar cualquier cambio conjuntamente transformando una posible crisis en un crecimiento para la relación”, comenta Magdalena.

Por otro lado, el especialista Keith Sanford, profesor de Psicología y Neurociencias en la Universidad de Baylor, realizó una investigación con más de 500 parejas (recién juntas y esposos de más de una década), en la que se corroboró que la falta de comunicación es de los principales detonadores de conflicto. Sin embargo, también es importante ver cuando uno de los dos no desea arreglar las cosas o espera que el otro lo haga.

“Cuando uno de los dos decide pelear más, es incapaz de resolver el problema, pues el otro es más sensible a los comportamientos negativos. En cambio, si se va al otro extremo e intenta arreglar la situación más rápido, perderá la sensibilidad de su pareja ante los comportamientos positivos”, señala Sanford.

En este estudio, también se dio el hallazgo de que TODAS las parejas discuten y lo harán. Siempre. No hay una que no tenga roces y que no se exalte cuando broten conflictos naturales de cohabitar con alguien.

Como lo describe la psicóloga Harriet Lerner en *Psychology Today*, “el matrimonio es el pararrayos que absorbe la ansiedad y el estrés del resto de fuentes, pasadas y presentes (...) una buena pelea puede limpiar el aire y es bueno saber que podemos sobrevivir al conflicto e incluso aprender de la situación” opina la especialista en relaciones de pareja y psicología femenina, pero todo tiene su momento y medida (...) hay que tener cuidado con las peleas descontroladas e irracionales que pueden erosionar el amor y el respeto que son la base de cualquier relación exitosa”.

Y es que las parejas felices no son las que luchan “sino las que asumen la responsabilidad de sus propias palabras y acciones sin importarles lo furiosos que se pueden sentir en su interior”, agrega Lerner.

Es sano marcar nuestros límites, expresar lo que sentimos, escuchar, respetar, confiar y dar lo mejor de cada uno. También es sano no estar bien, atravesar por momentos difíciles para uno mismo y para la pareja. Ahí la importancia de acudir con un profesional cuando por tu mente y tus palabras cruce la frase: “ya no aguanto a mi pareja”.

Conflictos comunes

Entre los factores por los que las parejas discuten a menudo están:

**FALTA DE
COMUNICACIÓN**



**INSEGURIDADES
DE CADA UNO**



**ROCES CON
FAMILIAS POLÍTICAS**



**FALTA DE PROYECTOS
Y AFICIONES EN COMÚN**



**DESINTERÉS HACIA
LA OTRA PERSONA**





Por el bien de los dos

Cada pareja tiene sus problemas, sus altos y bajos, pero hay ciertos puntos clave que pueden ser de gran apoyo para cualquiera:

- 1 Todos cambiamos, por ello la pareja debe adaptarse a los cambios que van llegando con cada etapa o incluso aquellos momentos en los que reina el estrés, la presión y los problemas de la vida, que no todos enfrentamos o sobrellevamos de la misma manera.
- 2 De los primeros pasos a dar es detectar las causas por las que no se “soporta” a la pareja y reflexionar sobre las mismas. Hablarlo puede prevenir que estos roces se conviertan en un conflicto irremediable.
- 3 Las pérdidas y acontecimientos inesperados o críticos pueden generar fisuras en las relaciones, no dejen a un lado sus sentimientos ante las adversidades e implementen escucha activa uno con el otro.
- 4 La familia política de cada uno los acompañará a lo largo de la relación, así que surgirán problemas o eventualidades naturales. Lo importante es siempre darse su lugar, respetar y ser empático para poder entender lo que la otra familia opina y nosotros no.
- 5 Nunca terminamos de conocer a alguien, si se enteran uno del otro de cosas que no sabían de ustedes o sale a la luz un lado que no comprenden, traten de entenderse y de, juntos, sacar algo positivo de lo desconocido.
- 6 Eviten incluir a terceros en sus discusiones o diferencias, eso complicaría la situación e indirectamente es una muestra de falta de confianza en el otro.

COMO ERA DE SUPONERSE, LA MALA COMUNICACIÓN SIGUE SIENDO DE LOS PRINCIPALES DETONADORES DE LOS PROBLEMAS

¿QUÉ TAL UN PICNIC?



RECOMENDAMOS IR
CÓMODOS Y PREPARADOS
POR SI HACE MUCHO SOL
O SI COMIENZA A LLOVER

Uno de los planes que nunca pasarán de moda es hacer un picnic, el cual incluye muchos elementos clave para pasarla bien: es al aire libre, comida y/o bebida (opcionales), música (opcional también) y, sobre todo, buena compañía (sea contigo mismo o acompañado).

No solamente es recreativo, relajante y entretenido, también es saludable porque reduce los niveles de estrés (al comer al aire libre). Además, la naturaleza nos proporciona estímulos para nuestro bienestar, mientras potenciamos nuestra comunicación (interna, en el caso de que estemos solos), expresamos emociones y disfrutamos un momento ideal.

Es imprescindible ir cómodos y preparados por si hace mucho sol o bien, comienza a llover. A su vez, que se cuide el espacio natural al que se va a acudir y se mantenga limpio una vez que nos vayamos de ahí.

Por último, no olvides llevar comida y bebidas que sean fáciles de transportar y consumir... a disfrutar una mañana o tarde al natural.

Aire libre y snacks

Te recomendamos algunas ideas para un picnic delicioso y divertido:

MANTA, CANASTA Y ALLEGADOS

No puede faltar la manta en donde se realizará el picnic, así como la cesta o hielera en donde se transportarán las cosas. No olvides evitar el uso de desechables y eliminar la basura separándola para su mayor aprovechamiento.



BEBIDAS LIGERAS

Té, café, jugos, agua y cualquier bebida natural-casera, saludable y fácil de transportar. Te aconsejamos llevar termos que conserven la temperatura deseada.



FRUTA Y ALIMENTOS FRESCOS

La fruta también es una alternativa idónea, sobre todo en época de calor. Recuerda llevar cantidades, así como recipientes, adecuados y reutilizables para evitar desperdicio.



QUESOS, JAMONES, FRUTOS SECOS

Si deseas algo más práctico, esta es tu opción. Quesos, jamones y frutos secos como anacardos y arándanos pueden ser el snack perfecto para una tarde de picnic, así como dip, galletas y botanas.



LOS SÁNDWICHES NO FALLAN: DULCES, SALADOS O COMBINADOS

De nuestros favoritos son de queso brie con alguna mermelada, jamón y queso (¡el clásico!), de atún, aguacate o de lo que más les guste en casa.



PUEDES ARMAR UNA PLAYLIST EN TU
DISPOSITIVO MÓVIL PARA LA MÚSICA
DE FONDO, PERO EVITA ESTAR
EN EL CELULAR DURANTE EL PICNIC

¡ESCÚCHANOS!

CONTENIDO QUE TE ACOMPAÑA,
SE LEE Y SE ESCUCHA...

**PODCASTS SOBRE
MATRIMONIO Y FAMILIA**

¡NO TE LOS PIERDAS!

DISPONIBLE EN



www.nucleofamiliar.org

GRACIAS

POR SUS APORTACIONES



BOLSA
ROSA



FUNDACIÓN
FEMSA





**ESCANEA
CON TU CELULAR
CONOCE NUESTRA
PLATAFORMA**

NÚCLEO FAMILIAR



**Somos una asociación civil que fortalece
a los matrimonios y las familias en México**



**a través
de contenido
positivo**



**que se difunde
por medio de los
siguientes canales:**



Familiateca



**Podcasts
en Spotify**



**Conferencias
y eventos**



**Revista
Aventura Familiar**



**Cuando la familia está bien, la sociedad también lo está.
Únete a nuestro proyecto y trabajemos por una mejor sociedad**



Redes sociales