



Hecho en Casa I: El hogar, un refugio para el joven

UNA LLAMADA DE ALERTA PARA REFLEXIONAR EN LOS JÓVENES

Hoy veremos la importancia del hogar y cómo la familia favorece la formación del carácter, del estado de ánimo, de la salud mental, física y espiritual de nuestros hijos desde que nacen hasta la etapa adulta.

Hecho en casa, tiene como propósito mostrarte qué factores afectan a los jóvenes el día de hoy y también, cómo el hogar puede ser un oasis en medio del desierto que vivimos en la actualidad.



Cuando me refiero al desierto, me refiero a la falta de amor, a la falta de preocupación tan grande de unos por otros que experimentamos y que obviamente causa heridas profundas en los jóvenes.

Hoy en día muchos de nuestros adolescentes enfrentan retos sumamente enormes que van más allá de sus fuerzas, retos que los consumen y que inclusive, los destruyen.

Las presiones en la escuela por el uso de la droga entre los compañeros, las presiones de grupo acerca de las relaciones sexuales son el ambiente que los rodea.

Por otro lado enfrentan retos en cuanto a hogares desintegrados, familias que han experimentado divorcio, separación, padres alcohólicos o drogadictos, violencia intrafamiliar y una serie de problemas.

Asimismo, encontramos que nuestros jóvenes enfrentan situaciones sumamente dolorosas, como son el abuso físico, el abuso sexual, el abuso emocional y esto los lleva a perder su autoestima, los lleva a desorientarse y a sentir una gran soledad en sus vidas.

Y sobre todas estas cosas sumemos la ausencia de padre, de vínculos o lazos paternos en las edades más críticas como son la temprana infancia y la adolescencia, donde los muchachos varones requieren de un cuidado muy especial

de parte de sus padres para transmitirles correctamente la imagen masculina y el carácter, la formación de hábitos, costumbres morales, etc. Requerimos hoy en día que nuestros jóvenes sean "hechos en casa".

PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN LOS JÓVENES

En una publicación del estado de Nueva York, se declaró que un tercio de los adolescentes que intentaron suicidarse, buscaron previamente ayuda médica, o de algún profesional u hospital que pudiera ayudarles.

La mayoría de los adolescentes cuando experimentan intentos de suicidio tratan de buscar ayuda por anticipado; a veces ven la manera de darlo a conocer a otras personas.

¿Pero, quiénes son los adolescentes que son más propensos al suicidio? Aquellos que padecen de depresión. Ésta es una enfermedad actual, un trastorno de la ansiedad que afecta la mente de los muchachos.

Anteriormente creíamos que sólo afectaba a los adultos, pero hoy en día vemos que también afecta a los niños y adolescentes y es la tercera causa de muerte en los adolescentes y jóvenes en los Estados Unidos de Norteamérica.

Otra de las principales causas de muerte entre los adolescentes y jóvenes son los accidentes de automóvil.

¿Sabía usted que ésta es causa principal de muerte en los Estados Unidos y es primera causa de muerte en México y en otros países latinoamericanos, en jóvenes? Y esto es así porque conducen en estado de ebriedad o bajo los efectos de las drogas.

Sabemos de casos terribles que han acabado con la vida de preciosos jóvenes que tenían un futuro brillante. Estudiantes con excelente promedio han muerto por accidentes de auto bajo los efectos de cervezas y drogas.

Ya hasta de refrán se utiliza en algunas universidades privadas de nuestros países de Hispanoamérica: "Este fin de semana, ¿quién será el siguiente?" En otras palabras, ¿quién será el siguiente que muera?

CUANDO LA DEPRESIÓN LLEGA A LOS JÓVENES

Si tú tienes un hijo que la mayor parte de su tiempo la pasa encerrado en su cuarto, cierra las cortinas, no quiere que nadie lo moleste, se aparta de sus amigos y cuando le preguntas qué te sucede, te contesta con balbuceos, no habla con claridad... es posible que tenga depresión.

En los Estados Unidos, la depresión es el desorden mental más común que afecta 17 millones de personas de todas las edades, razas y trasfondos económicos cada año.

Alarmante: Uno de cada 33 niños tienen depresión. ¡No es cualquier cosa! Esta enfermedad hoy en día va en incremento debido a los efectos de los hogares desintegrados, de la falta de paternidad responsable, de amor, de cariño y de afecto en el hogar.



¿Qué es la depresión? No solamente es un estado de ánimo de melancolía transitorio, la depresión es algo mucho más fuerte que eso.

Podemos decir que la depresión es un estado de ánimo permanente a largo plazo, deprimido, triste, desesperanzado, que puede durar semanas, meses o aún años y limita la habilidad del niño para funcionar adecuadamente. Esto se diagnostica como depresión.

¿CÓMO SE CARACTERIZA LA DEPRESIÓN EN LOS JÓVENES?

Existen dos tipos de depresión: la mayor y la distimia.

La **depresión mayor** es caracterizada por un estado persistente de tristeza. A continuación numeraré algunos síntomas que, si son persistentes pueden señalar que el niño tiene depresión:

- Se siente mal
- Tiene baja la energía
- Las tareas más simples lo desaniman
- No tiene la capacidad de sentir placer y disfrutar las cosas lindas de la vida
- Aquellas cosas que antes le traían felicidad ya no las disfruta

- Tiene sentimientos de irritabilidad, de enojo o ansiedad
- Es incapaz de poderse concentrar
- Pierde o gana peso
- Duerme mal
- Come mucho o poco
- Tiene sentimientos de que no vale nada
- Tiene dolores en su cuerpo que le afectan sin estar enfermo de nada.

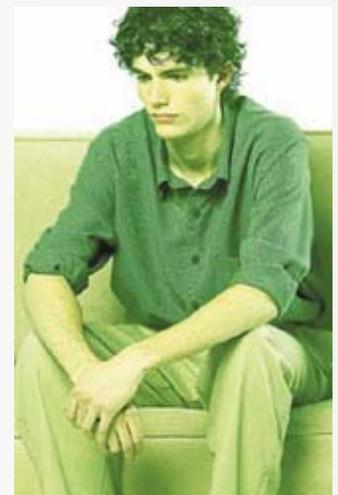
El niño con depresión descrita como **distimia**, puede presentar dos o más de los siguientes síntomas durante por lo menos un año:

- Sentimientos de desesperanza
- Baja autoestima
- Dormir mucho o poco
- Fatiga extrema
- Dificultad para concentrarse
- Falta de apetito o comer demasiado

Los niños y los jóvenes adolescentes deprimidos tenderán a utilizar el alcohol y/o las drogas, porque estas sustancias, momentáneamente les permiten olvidarse de la depresión y parecieran ser la salida perfecta. Sin embargo, contrariamente, hacen que la depresión empeore más y más.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE DEPRESIÓN EN LOS JÓVENES?

Muchos factores pueden estar envueltos. Algunos especialistas en las neurociencias dicen que se trata de **factores genéticos** que afectan al sistema nervioso, como los **neurotransmisores**, los cuales son sustancias químicas que llevan las señales a través del sistema nervioso y éstos pueden limitar la habilidad



de la persona para sentirse bien. Así, la depresión podrá manifestarse en familias enteras por generaciones.

También cuando en la vida hay **un suceso que ocasiona dolor**, ocasiona tristeza como la muerte de un ser querido, la muerte de una mascota, una cuestión de desequilibrio social, el cambio de casa de una ciudad a otra, el que los niños presenten presiones psicológicas, la enfermedad crónica, y hasta medicamentos, etc., pueden conducir a la depresión.

Es importante que podamos detectar tempranamente en nuestros hijos los trastornos de la ansiedad como la depresión, porque pueden llevarse a la etapa adulta ocasionando que no sepan enfrentar la vida, y tristemente terminar en el suicidio.

EL AUTISMO

El autismo es un desorden en el desarrollo. Algunas personas nacen con él. No es algo que se contagia, más bien tiene que ver con una afectación en el cerebro y hace que las personas tengan dificultad para poderse relacionar o interactuar con otras personas.

Las personas que tienen autismo, tienen un desarrollo tardado del lenguaje y prefieren pasar tiempo a solas, muestran poco interés en hacer amigos, y otra característica es que sienten una sobrecarga a nivel de los sentidos: los ruidos son demasiado molestos para ellos.

Algunos pueden tener algún grado de retraso mental, otros un nivel bajo o alto de inteligencia.

No todas las personas con autismo tienen los mismos síntomas, al contrario, es un abanico de síntomas que se puede abrir con una gran diversidad. Una de cada 500 personas padece autismo y es 4 veces más común en los hombres que en las mujeres.

Parece ser que aunque los doctores no saben la causa exacta de este desorden mental, los investigadores piensan que puede estar ligado a las diferencias en los neurotransmisores químicos del cerebro.

Estas diferencias pueden estar en nuestros genes, familias que tienen un niño con autismo, tienen el riesgo de tener otro con autismo o un desorden similar.

Los maestros de la escuela, los doctores, los padres de familia, y todas aquellas personas que rodean al niño, deben estar atentos para ver cuál de estos síntomas o cuál de estas enfermedades están afectando a los pequeños.

LA ENFERMEDAD DE LA ANSIEDAD

Hoy en día vemos que muchas personas padecen trastornos de la ansiedad. Sienten estrés, ansiedad, temor y nerviosismo.



Es importante que tus hijos puedan estar libres de estas presiones, ya que la ansiedad cuando no es tratada, muchas veces lleva a la depresión o a otros desórdenes mentales que pueden ir empeorando y generando enfermedades mucho más graves y peligrosas.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es preocupación, algo que causa estrés o fuerza mental, nerviosismo.

En nuestros adolescentes la ansiedad es algo muy común: los exámenes, la presión grupal de “hacerse hombre” probando droga, probando sexo antes del matrimonio, los llevan a sentir presiones, ansiedades.

El sentirse ansioso a veces es algo positivo porque te lleva a trabajar, a motivarte, pero cuando esto es crónico y tiene que ver con afectar tu vida cotidiana, es algo peligroso.

Los desórdenes de la ansiedad como el temor o la preocupación son muy comunes. Se estima que el 13% de la población de los Estados Unidos padece desórdenes de la ansiedad, afectando todas las edades, incluyendo niños y jóvenes.

Un adolescente que tiene ansiedad, no significa que esté loco o mal de la mente, pero sí puede interferir la ansiedad con el sueño, con la falta de concentración, con el apetito, con la capacidad de ser feliz y de relajarse.

La buena noticia es que los desórdenes de la ansiedad son tratables y hay varios tipos.

DIFERENTES TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD

Sólo los mencionaré en una forma generalizada para que podamos conocer cuál de estos pudiera estar afectando a nuestros hijos si es que los hay.

El **trastorno o desorden de la ansiedad generalizado**, es una intensa y constante preocupación y estrés por aquellas cosas o situaciones que afectan al joven: la escuela, la salud, la seguridad, la familia, el futuro. Tienen temor a la enfermedad, a que alguien en la familia pueda ser lastimado, padezca un accidente, etc.

También hay gente que padece del **pánico**. Tienen pánico a un ataque, a que alguien les haga daño, a situaciones diversas. De pronto se ponen tan nerviosos que sienten sus corazones al latir, se les acorta la respiración, se sienten mareados, sienten como hormigueo, dormidas las manos, etc. Algunas veces las personas piensan que les va a dar un ataque al corazón, es terrible un ataque de pánico.

También está el **desorden de ansiedad social**, donde hay un intenso miedo de parte de los niños y adolescentes a las situaciones sociales. Se sienten nerviosos al levantar la mano en la clase, a cometer un error, a dar una respuesta incorrecta, a parecer tontos, en otras palabras.

El **desorden obsesivo-compulsivo**, es caracterizado por obsesiones, compulsiones. De pronto demasiada preocupación por enfermarse, por las bacterias, los microbios. La persona se está lavando las manos continuamente, tiene miedo a situaciones de preocupación, a veces no reales, simplemente imaginarias.

El **desorden de estrés pos-traumático**, se puede deber a un evento como un accidente de auto, un ataque, un crimen, una situación que la persona vivió o vio como un huracán, un terremoto, un tornado, algo que fue más allá de las fuerzas de la persona, que no pudo sobrellevar, que ella presencié y le dejó una huella en su cerebro.

También existe el **déficit de atención** que afecta a muchos niños. Se calcula que de 100 niños y adolescentes, 11 pueden padecer este déficit de atención, y este es un trastorno donde el niño no tiene la facultad de concentrarse, de estudiar correctamente, habla demasiado, escucha poco, es impulsivo. Puede ir acompañado de depresión y puede ser fácilmente detectado por los maestros de escuela, por los padres de familia, por el médico familiar.

Otros trastornos son las **fobias o temores**, miedos fuertes a diferentes situaciones, a las alturas, a los animales, a los aviones, etc.

En las familias pueden haber desórdenes de la ansiedad. A veces hay cuestiones hereditarias, genéticas.

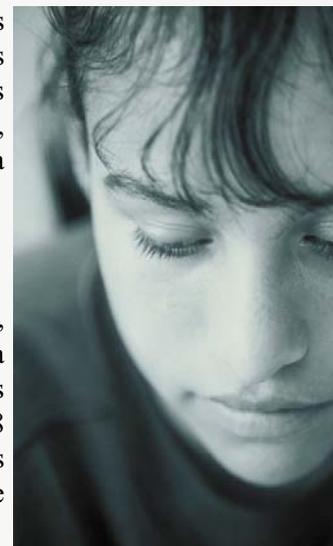
Es importante entender que los neurotransmisores o las sustancias que transmiten los mensajeros químicos del cerebro ayudan a regular el estado de ánimo. Cuando aquéllos están afectados, el estado de ánimo está afectado también y puede ser influenciado por cualquiera de los trastornos de la ansiedad antes mencionados.

Si descubres que tus hijos presentan alguno de estos desórdenes de la ansiedad, debes buscar inmediatamente ayuda con el médico de cabecera de la familia, un

psicólogo, un psiquiatra, una persona especializada en las neurociencias.

LA DESINTEGRACIÓN FAMILIAR: CAUSA DETERMINANTE DE LA ANSIEDAD

La desintegración familiar es una de las causas principales de los desórdenes o trastornos que hemos mencionado, tanto de la mente como de la ansiedad.



En la República Dominicana, la violencia intrafamiliar ha dejado más de 200 niños huérfanos en los primeros 8 meses de este año, según datos de la Secretaría del Estado de la Mujer.

Este es un ejemplo de un país pequeño en el caribe, sin embargo veamos: el alto índice de violencia, ha dejado 200 niños huérfanos; 76 madres murieron en pocos meses, ¿qué está pasando en los hogares?

Si echamos un vistazo más adelante, vemos que la violencia familiar no solamente tiene que ver con las cuestiones de golpes, sino violencia emocional, violencia psicológica.

Uno de los factores de mayor influencia en la desintegración de la familia es precisamente el alcoholismo.

Las estadísticas revelan que de 1990 a 1995 se registró un notable incremento en el número de muertos y enfermos por alguno de los padecimientos relacionados por el consumo de bebidas embriagantes, como es la cirrosis hepática cuya tasa de mortalidad aumentó de un 15 a un 45% por cada 100,000 derechohabientes del IMSS.

O sea, que por desgracia en México ya existe una cultura del alcoholismo, y ésta es favorecida por la excesiva disponibilidad de alcohol que hay en el país.

En Iberoamérica y en España, el problema del alcoholismo en los jóvenes ha ido en incremento a pasos agigantados. No puede haber una fiesta si no hay alcohol, y alcohol en cantidades excesivas.

El consumo de alcohol excesivo es la causa principal de violencia intrafamiliar en México y en Centro América.

Mucha gente va al alcohol porque se siente sola, se siente

culpable, se siente angustiada, tiene problemas económicos, el medio ambiente es muy estresante, etc. Sin embargo, no saben que detrás del consumo del alcohol vienen hogares infelices, desintegración y violencia intrafamiliar. El consumo de alcohol excesivo es la causa principal de violencia intrafamiliar en México y en Centro América.

FORMAS EN QUE LOS JÓVENES SE AUTODESTRUYEN

Tenemos jóvenes que comen compulsivamente, que no pueden dejar de comer, se sienten nerviosos, aumentan de peso y luego, esto los hace sentir más culpables, pero no pueden parar de comer.

Otros tienen dietas que no son sanas. O hay situaciones que producen anorexia nerviosa, o sea la pérdida del apetito, desórdenes en la comida, que también les pueden afectar.

Hay jóvenes que pueden sentirse con la necesidad de causarse heridas. Es increíble, pero hay jóvenes que se lastiman a sí mismos, se causan heridas con cortaplumas, con navajas, otros intentan inclusive el suicidio.

Tuvimos un caso de un joven que intentó suicidarse tres veces en la misma semana:

Fue algo terrible. Un joven de buenas familias, clase media. Entró en contacto con las drogas, la homosexualidad y esto fue afectándole, deprimiéndole a tal grado que ya no quería vivir y llegó a cortarse él mismo las venas en una forma profunda, hasta el hueso y desparramó la sangre por toda la casa.

Cuando los padres descubrieron que su hijo estaba expuesto al suicidio tres veces en una semana, decidieron internarlo en un sanatorio psiquiátrico especializado y gracias a Dios, los médicos humanamente trataron el caso.

El muchacho está saliendo de su estado depresivo, además, se le está dando ayuda espiritual. Un grupo de personas cristianas, piadosas, se acercaron a ofrecerle ayuda, animarlo, a sacarlo adelante y está respondiendo el joven, al grado que él se siente feliz de haber dejado a un lado el intento de haberse quitado la vida y por otro lado también, de haber dejado las drogas.

Por esto es importantísimo el soporte que hay alrededor del joven, para poderle ayudar a enfrentar todas estas situaciones que le rodean.

¿CÓMO DEBE SER EL HOGAR PARA UN JOVEN?

El hogar es el lugar precisamente donde nuestros hijos van a

ser hechos y formados.



Nuestros hijos pueden ser hechos en casa, pueden ser formados saludablemente en su mente, en su cuerpo, en su espíritu, pueden ser muchachos útiles y provechosos.

Podemos enumerar las siguientes características básicas para definir el hogar perfecto para un joven:

- El hogar es el lugar que Dios escogió para que nuestros hijos puedan ser felices.
- El hogar es la base de la transmisión de los valores.
- Es el lugar de entrenamiento de nuestros jóvenes. Serán entrenados en escoger el bien y no el mal, a hacer el bien y no el mal.
- Será ahí donde nuestros jóvenes van a ser preparados para controlarse a sí mismos y no dejarse arrastrar por ninguna de las pasiones que normalmente atraen a los jóvenes.
- Es el refugio donde nuestros jóvenes van a encontrar el apoyo, el soporte, el afecto, el cariño de parte de sus padres, y éstos les podrán ayudar y fortalecer en todas sus necesidades.

Por eso no nos cansamos de enfatizar la importancia del hogar; y un hogar que funciona, donde hay integración, donde hay amor, donde hay cariño, donde hay respeto, donde hay integración de valores, donde papá, mamá y los hijos funcionan, es un hogar que va a proveer todo lo que es necesario para nuestros hijos.

LA VIOLENCIA QUE MÁS AFECTA A LOS JÓVENES: LA VIOLENCIA EN CASA

Uno de los grandes problemas que enfrentan nuestros hijos el día de hoy es el abuso de ellos en el hogar.

Cuando hablo de abuso, me refiero al físico, emocional y sexual que les puede producir heridas, dolores que pueden durar toda la vida, que pueden afectar y trastornar la conducta, la mentalidad, su relación social, incluso su vida profesional.

Tengo a continuación una encuesta sumamente interesante:

¿Cuál es la causa principal de violencia que más te preocupa? Fue la pregunta que hizo un grupo de empresas a muchos niños cuyos padres ahí trabajaban. Se permitió que los entrevistadores pudieran llevar a cabo esta encuesta con los hijos de los trabajadores.



Vemos cómo el ejemplo del padre, la manera de conducirse, las palabras que utilice con sus hijos, pueden ser determinantes en su conducta futura, que los pueden llevar a sentirse heridos, lastimados para toda la vida, rechazados por sus mismos padres y luego, llevarlos a ser violentos en extremo.

EL GRAN PROBLEMA QUE ENFRENTAN LOS JÓVENES: EL RECHAZO

Cuando un hijo nuestro se siente rechazado, no se siente amado, no se siente protegido por nosotros mismos y también puede producir en su corazón este tipo de violencia que hemos mencionado.

Es increíble, pero las personas acomplejadas, las personas traumadas, aquellas que sufrieron desprecio, rechazo, se convierten luego en los tiranos que pueden trastornar el mundo entero.

Hitler en su biografía y un estudio analítico de su persona hecho por psiquiatras psicoanalistas, dijeron que gran parte de su megalomanía y sus trastornos de ansiedad por el poder y crímenes de guerra horrendos y espantosos, fueron porque él fue rechazado en su infancia.

Vea usted a qué grado de violencia extrema puede llevar un rechazo en la etapa infantil.

¿En qué consiste el rechazo? Simplemente se da cuando un padre no ama a su hijo, o cuando un padre no tiene tiempo para estar con él o cuando utiliza lenguajes abusivos, violentos, grotescos, sarcásticos, burlones hacia sus propios hijos.

En la misma encuesta que mencioné párrafos arriba los encuestadores hicieron una pregunta muy sagaz a los padres de los niños: *¿Qué crees que los niños demanden más de ti papá y mamá?* Y casi el 56% respondió *“tiempo”*.

Analizando esta respuesta se encontró que los niños se referían a la *calidad del tiempo*, es decir, lo que más demandaban de sus padres no era tiempo, sino que no llegaran a casa tan cansados y tan estresados.

O sea, que hay una idea muy distante entre lo que los padres piensan a lo que los hijos piensan, porque realmente los hijos no reclaman más tiempo a los padres, sino reclaman que cuando lleguen a la casa, no lleguen gritones, nerviosos, exasperantes, que no los provoquen a ira, sino que lleguen con la disposición de que el tiempo, sea poco o sea mucho, que le puedes brindar a tus hijos, sea un tiempo rendido al máximo, sea una atmósfera pacífica en el hogar.

La mayoría de ellos respondió: *“La violencia que más me preocupa es la que tiene qué ver con que mi padre me moleste frecuentemente, haga burlas de mi persona, de mi cuerpo, me humille, me rechace”*.

La muchacha gorda percibe violencia cuando el padre le está diciendo “gordinflona” o cosas como esas; que rechace a un hijo porque no le cae bien y el otro sí le cae bien, eso es la violencia que más les preocupa a los niños.

¡Qué sorprendente respuesta y que dolorosa también! Porque a veces pensamos cuando hablamos de violencia, en pistolas, en muertes, pero no vamos al fondo de la violencia que sí daña y daña realmente a nuestros hijos: las palabras que utilizamos para dirigirnos a ellos.

A nosotros nos parecerán cómicas, graciosas, o insultos en un momento de enojo o desesperación. Para ellos serán marcas que llevarán toda la vida, porque son palabras a las cuales son muy sensibles.

¿Pero sabes una cosa? Respondieron también: *“Cuando sufro este tipo de violencia, cuando mi padre me rechaza, cuando mi padre habla palabras que hieren mi corazón, se produce en mi vida una violencia extrema”*.

Las estadísticas son alarmantes al respecto. Otra encuesta se realizó en los Estados Unidos de Norteamérica sobre por qué los jóvenes, adolescentes y aun los niños llevan pistolas o armas de fuego a las escuelas.

Tú sabes que en Estados Unidos, hay hasta 350,000 casos reportados al año de jóvenes que son descubiertos con armas de fuego. Muchos de ellos se convierten en verdaderos campos de batalla matando profesores, quitando la vida a alumnos y aun terminando ellos por suicidarse.

Pero en esta encuesta se observó la siguiente respuesta en los protagonistas de la violencia en las escuelas, ellos decían: *“La violencia la aprendí en mi casa, por dos fuentes: la conducta agresiva de mi padre y las malas conductas que vi en otras personas”*.

LA COMUNICACIÓN: LA DISTANCIA MÁS LARGA ENTRE PADRES E HIJOS

Es importante que los jóvenes aprendan a relacionarse con los padres, pues hay un mundo de diferencia entre los papás y los hijos. La edad es una brecha generacional que debe acortarse mediante la comunicación.

Joven, tú debes de aprender a comunicarte con tus padres, no te dé miedo hablar con ellos, aprende a echar tus cargas en ellos, aprende a descansar en ellos, necesitas aprender a ser oído.

Joven amigo mío, quiero decirte que tú necesitas alguien que te escuche. Mejora la relación con tus padres, y no solamente mejórala, sino también entiende que tus padres van a quererte ayudar, pero al mismo tiempo van a querer darte reglas, reglas que son buenas, que ellos consideran que son útiles para tu vida.



Tus padres van a poner límites en tus horarios, van a exigirte buenas calificaciones para que después puedas obtener una beca en una buena escuela, ellos saben que es bueno para ti el que tengas buenas calificaciones y saben por qué te lo piden. Van a pedirte que te abstengas de ir a ciertas fiestas donde ellos saben que corren las drogas o el alcohol, y entiende que lo hacen por tu bien, porque ellos ya atravesaron tu edad y quieren ayudarte.

Como adolescente, es normal que tengas dificultad para comunicarte con tus padres, comunicarles tus emociones. Al respecto, como joven tienes que entender que hay una revolución hormonal en el desarrollo de tu cuerpo que también afecta las emociones y tu forma de pensar y es como una montaña rusa, un sube y baja, un día estás de muy buen humor, otro día estás sumamente triste.

Nuestros hijos requieren padres que sepan ayudarlos a atravesar sus cambios físicos, hormonales y mentales en la adolescencia. Ellos requieren ser *hechos en casa*.

LOS PADRES DESPREOCUPADOS

Qué importante es que en el hogar, los padres no sean despreocupados sino al contrario, los padres puedan ser conscientes de que sus hijos los necesitan.

La despreocupación de muchos padres puede presentarse en diferentes niveles de gravedad. La despreocupación es la falta de atención a las necesidades básicas de un niño

o un joven, que son: casa, comida, ropa, atención médica, asistencia, escuela, pero también tiene qué ver con las necesidades de afecto, de comunicación, las necesidades de vínculos fuertes entre papá e hijo.

Hoy en día, muchos padres de familia tratan de alcanzar niveles económicos superiores, clase media, media alta y viven como las locomotoras, a toda prisa, trabajando muchas horas al día. Quieren tener estilos de vida donde no les falte nada, donde puedan tomar sus vacaciones un par de veces al año, puedan poseer varios automóviles, darles buenas escuelas a los hijos, tener una familia feliz, tener todo, pero muchas veces no se puede tener todo en la vida.

Este estilo de vida de locomotora, lo único que hace es que pierdas la oportunidad grandísima de poder estar con tus hijos. Y muchos hijos en el mundo acelerado en que vivimos, necesitan a los padres, porque sienten la presión de los amigos en la escuela hacia las drogas, hacia el alcohol o el sexo promiscuo además de la desintegración familiar o el divorcio, que es algo que les está trayendo mucho dolor.

El dolor o la ira que puede sentir el padre o la madre como resultado del divorcio, puede transmitirse en los mismos hijos. Los hijos al ver cómo se destruye esa relación entre papá y mamá, sufren.

Muchos padres sólo les prestan una atención admirable a las necesidades físicas de sus hijos, pero no a las necesidades emocionales, aquellas necesidades de afecto, de cariño, compañía, comunicación. *"Hijo estoy contigo, te amo, no estás solo en la vida, quiero ayudarte, quiero estar contigo"*. Palabras de aliento para ellos.

Entonces, vemos a padres despreocupados por los hijos y preocupados por querer invertir mucho tiempo en su trabajo para tener éxito económico. Cuidado, al mismo tiempo pagan un alto precio, el descuido de la familia, el que los hijos se pierdan en las drogas, el alcohol o mueran prematuramente en un accidente de auto.

También muchos padres en su egoísmo no piensan en sus hijos, sólo piensan en su trabajo, en sus amigos, en sus deportes, en su gimnasio, en sus vacaciones, y no piensan en sus hijos. Hay una gran ignorancia en cuanto a ser buenos padres de familia. Por eso es importante que te prepares como papá, para ser un buen padre de familia.

LOS EFECTOS EN EL JOVEN QUE SE SIENTE SOLO

El joven cuyos padres de familia parecen no preocuparse o ser indiferentes hacia él, estará propenso a sentirse lastimado, frustrado, enojado, a veces caerá en amargura o

cólera al sentirse inseguro y solo.

Tales reacciones pueden producir muchos y diversos efectos. ¿Cuáles serían estos efectos negativos del joven que se siente solo porque su padre es despreocupado?

1. Los hijos desarrollan un concepto muy bajo de sí mismos.
2. Malas calificaciones en la escuela.
3. Falta de criterio para seleccionar sus amigos y muchos de éstos, los llevarán a muy malas costumbres.
4. No sabrán relacionarse socialmente.
5. Incapacidad para establecer lazos afectivos.
6. Conductas rebeldes para tratar de llamar la atención o vengarse de la falta de atención de los padres.
7. Habrá problemas con las drogas y el alcohol.
8. Habrá actividad sexual prematura con sus dolores y desgracias que le acompañan.

Vemos entonces que nuestros hijos sufren el día de hoy, y algunos de ellos se preguntan: ¿Por qué mi padre es un alcohólico? ¿Por qué mi padre bebe alcohol en exceso, pierde la compostura, grita, quiebra los platos? Qué terrible estrés y ansiedad se genera en un joven o adolescente que vive con un padre así.

Imaginemos la clásica jovencita que trata de calmar la situación en casa cuando llega su padre borracho, agrégale a eso que la muchacha se sentirá sola, no tendrá el apoyo de su propio padre, además, la presión a veces es imposible de sobrellevar en esta joven, se sentirá exhausta, agotada, y cuántos hijos sienten que las presiones que viven son insostenibles y los dejan exhaustos y fatigados al ver el alcoholismo en sus padres.

Es terrible porque nuestros hijos enfrentan presiones, situaciones que producen en ellos tristeza, depresión, desaliento y no saben cómo enfrentar las presiones de la generación.

UN HOGAR ESTABLE PARA FORMAR HIJOS ESTABLES

Quisiera finalmente insistir en la importancia de fomentar los valores espirituales en el hogar.

Hasta ahora hemos tratado la parte física, las enfermedades que pueden afectar a nuestros hijos, hemos tratado la parte

emocional también, los trastornos o situaciones emocionales que pueden afectar a nuestros hijos, pero también es importante que veamos el aspecto espiritual.



¿Cómo podemos nosotros fomentar un hogar estable? Las Sagradas Escrituras en el libro de Proverbios, donde encontramos muchísima sabiduría, en el Capítulo 1:1 en adelante, dice:

“Los proverbios de Salomón, hijo de David, rey de Israel...”, estos proverbios o enseñanzas, son para que entiendas “...sabiduría y doctrina, para conocer razones prudentes, para recibir consejo de justicia, juicio y equidad; para dar sagacidad a los simples, y a los jóvenes inteligencia y cordura. Oírás el sabio, y aumentará el saber; y el entendido adquirirá consejo, para entender proverbio y declaración, palabras de sabios, y sus dichos profundos. El principio de la sabiduría es el temor a Dios; los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza. Oye, hijo mío, la instrucción de tu padre, y no desprecies la dirección de tu madre; porque adorno de gracia serán a tu cabeza, y collares a tu cuello.”

¿Dónde pueden encontrar nuestros hijos sabiduría? La pueden encontrar en el hogar, en un padre que tiene respeto a Dios, que tiene una relación personal con Dios por medio de Cristo Jesús, a quien ama y sirve. ¿Cuándo pueden encontrar sabiduría nuestros hijos? Cuando nosotros los instruimos, cuando nosotros los disciplinamos, los corregimos cuando hacen las cosas mal, pero con sabiduría los llevamos a razonar, los llevamos a considerar las cosas que son importantes en la vida, los llevamos a actuar con sabiduría, a desarrollar sus habilidades físicas, mentales, espirituales. Los llevamos a que hagan lo que es justo, lo que es correcto, a saber distinguir entre lo bueno y lo malo.

Toda esta formación, será sólo dentro del hogar, el hogar estable que les siembra valores. ¿Dónde se están formando tus hijos papá? ¿En la calle? ¿En la escuela solamente? No lo olvides, que tus hijos sean “*hechos en casa*”

Dr. Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com