



¿Por qué papá es tan importante?

II Parte: El impacto de los padres en la vida de sus hijos - Entrevista -

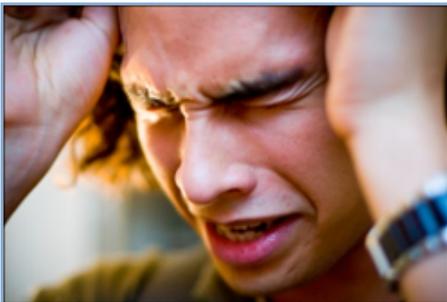
Entrevista al Lic. José Eduardo Alvarado,
Conferencista y Consejero Familiar

Por: Olga Almanza Garrido

ESPERANZA PARA LA FAMILIA (EPF): Eduardo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que actualmente un integrante de cada 4 hogares mexicanos, sufre algún trastorno mental.

Es una cifra lamentable que nos enseña mucho, y se aportó dentro del Neurocongress, un evento de Psiquiatría que organiza la Farmacéutica Eli-Lilly, donde cada año se invita a siquiátras especialistas en Salud Mental, para comentar sobre el avance de la salud mexicana y ver qué estrategias podemos tomar como parte de la sociedad para poder combatirlos y salir adelante.

Repitiendo esta información: *“Actualmente, un integrante de cada 4 hogares mexicanos, sufre algún trastorno mental.”* Esto lo hemos comentado en diversas pláticas con padres de familia recientemente, y todos hemos hecho un ejercicio de reflexión, analizando esta situación y si, aún nosotros mismos, pudiéramos tener algún trastorno mental. ¿Qué nos comentas al respecto? ¿Por qué los padres son tan importantes en la vida de los hijos?



JOSÉ EDUARDO ALVARADO (J E A) :
Efectivamente, yo también tuve conocimiento de este congreso, y es determinante el vínculo que

existe entre los padecimientos emocionales o siquiátricos con el tema que vamos a comentar.

Los padres de familia, que son los que están vinculados con la guianza en una casa, son personas clave para que la familia funcione bien. Las personas entre los 30 y los 50, que fungen como padres, tardan tiempo en darse cuenta de esta situación y buscar una atención médica especializada.

Es importante este dato y no solo el padre, sino también de las que fungen como madres en casa.

El Instituto Nacional de Psiquiatría (INP) afirma que el 30% de la población mexicana ha padecido al menos un trastorno mental, al menos una vez en su vida.

Lo más importante y preocupante de esto, en palabras de María Elena Medina Mora, Directora del Instituto, es que esto ha ido en aumento. Inclusive, el sector donde esto ha ido incrementándose de manera importante es en las generaciones jóvenes.

Por lo tanto, estas estadísticas de la OMS y del INP son determinantes para entender que hay un vínculo entre la importancia que tiene la familia y la guianza de los padres, para que no se presente este tipo de trastornos.

EPF: Es importante darnos cuenta de la trascendencia que esto deja en los adolescentes y jóvenes. De hecho, en nuestra experiencia de campo, particularmente en la consejería que se brinda, nos damos cuenta que convivir con una persona afectada en su salud es muy difícil pues no va a tener la misma capacidad de atención ni de desarrollo.

Ni siquiera los deseos de platicar, de jugar con los adolescentes, con los niños...en algo tan sencillo como preparar una comida sabrosa y sencilla para sus hijos, platicar con ellos, etc.

Entonces, una persona enferma, con un trastorno emocional, siempre va a afectar las relaciones y es algo preocupante. Una persona con depresión y que refleja un síntoma común de aislarse, llorar, estar recordando continuamente su problema, la situación que le dañó, las heridas que tiene a causa del sufrimiento, tiene como consecuencia que se desentienden de las labores en casa y provocan un caos en la familia.

Como ONG siempre resaltamos los valores en casa, el orden, el compromiso de asumir los roles en familia, etc. Y cuando se da una situación de una madre con depresión, no quiere escuchar al hijo en casa, o el esposo que llega con deseos de

comentar algún problema del trabajo a su pareja y esta no lo quiere escuchar; esto a veces se desata en violencia y agresiones. Todo esto trae serios conflictos.

Más allá de estas estadísticas, vemos un problema de un trastorno emocional o de salud mental, que está dañando las relaciones en el hogar, lo cual me preocupa.

El comentario de la Dra. Medina es cierto, lo que preocupa es la situación de los jóvenes, no solo que las cifras vayan en aumento, sino que los jóvenes están siendo las víctimas de estos trastornos y que a su vez desarrolla una depresión juvenil.

Una de las consecuencias de una depresión no tratada es el suicidio, la pérdida de la vida, de esa persona tan valiosa en la familia como son los hijos. Creo que todos tenemos un compromiso como parte de una familia y ver la manera de que esto se detenga.

JEA: *Cierto. Lo más importante en la familia son las personas y los roles que cada uno desempeña. Aunque hay factores externos que están afectando de manera significativa a los jóvenes y que a veces los llevan a una situación trágica como el suicidio, si en casa existiera esa cercanía, ese vínculo estrecho entre los padres hacia los hijos, muchos de los trastornos mencionados no se darían en el seno familiar.*

Si los padres se acercan de manera cotidiana a conversar con sus hijos, si se interesaran diariamente por ellos, estos trastornos serían menos frecuentes.

Cuando tenemos oportunidad de brindar una consejería y detectamos un problema de trastorno emocional, como la depresión, por ejemplo, nos damos cuenta de algo, que está fallando ese vínculo afectivo.

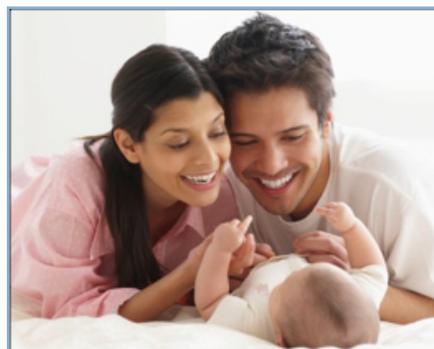
Cuando el padre está pendiente y vive cercano a la vida del hijo en forma integral, incluso en caso de un tratamiento, sería mucho más fácil sacar adelante el problema.

Tristemente se ve la depresión como un proceso normal en el crecimiento de los hijos, lo cual no es así, y debemos prestar atención a los síntomas o rasgos que se manifiestan en la conducta del joven o adolescente.

No es normal el aislamiento, la irritabilidad, dormir en exceso, la insatisfacción a todo, las actividades que antes le gustaban ahora no lo son. Esto es un indicador de que, como padres, debemos prestar atención y nos dice que debemos estar alertas, es un foco rojo.

Esto nos habla de que los vínculos familiares se están fracturando y entonces los hijos no se sienten comprendidos, amados. Ellos tienen un potencial increíble y estamos como padres limitando lo que ellos pueden hacer.

EPF: Recientemente, en unos eventos, con madres de familia, les preguntamos: ¿qué es lo más valioso que han recibido ustedes en la vida? La mayoría respondió: “nuestros hijos”. Otras contestaron: “mi familia”. Con esto afirmamos el gran valor que tiene cada niño, adolescente, joven que forma parte de la familia y que no debemos perderlo, al contrario, fomentar los valores con ellos, ayudarlos.



Acabas de comentar sobre la comunión, intimidad, que debe existir y promover en este caso entre todos, es tan importante y que nos lleva a enfatizar el

sentido de pertenencia.

Sentir que pertenecemos a un grupo en el cual vamos a ser aceptados, incluidos. La madre va a ser madre de su hijo toda la vida, desde que lo engendró y que lo va a seguir motivando, instruyendo, dirigiendo, y ayudarlo aun si se detecta algún trastorno, pues los padres son las personas más cercanas a él.

Leí un comentario de Sixto Porras, Director de Enfoque a la Familia, y él dijo: “Los estudios sobre la vida humana demuestran una necesidad fundamental de todo ser humano, que es sentirse amado y vivir en un entorno que le provea seguridad, y esto lo provee la familia.”

Comentabas que la intimidad que debe de existir entre padres e hijos permite descubrir las necesidades del otro. ¿Cuáles son los trastornos de salud mental a que se refieren las estadísticas

antes mencionadas?, y ¿cuáles son los síntomas a los que cada padre de familia debe prestar atención para detectar a tiempo algunos de estos trastornos?

JEA: Claro. Hay signos que como padres podemos darnos cuenta que no están bien en nuestros hijos. Si entendemos la salud como un estado de satisfacción plena en donde no hay carencias de nada, en donde se experimenta una plenitud no solamente en lo físico, sino también en lo mental, emocional, social, etc. Tendríamos que considerar algo.

Si se están presentando trastornos dentro de una familia, algo está fallando. Antes de mencionar los síntomas, desde hace tiempo hay instituciones que estudian estos trastornos emocionales; por ejemplo, el Consejo Nacional de Población, en una encuesta para saber qué es lo que la gente consideraba como lo más importante, contestaron que la familia es lo más importante, que no hay algo tan valioso como la familia.

Con el paso del tiempo, para la generalidad de la familia mexicana, la familia sigue siendo lo más importante. Respecto a lo que comentabas, cuando aparece la depresión sucede un síntoma de aislamiento o soledad y tristeza.



Unos sicólogos de la Universidad de Arizona, EEUU, estudiaron el fenómeno de la soledad y los efectos de ésta en la salud individual. En los resultados de dicho

estudio, señalaron que la soledad es dañina, potencia los hábitos nocivos de salud y el estrés, de hecho llega a transformarse en un nivel más grave que es la depresión.

Los investigadores definieron la soledad como la diferencia entre ese nivel de contacto que deseamos y el que realmente alcanzamos. La idea es que en cada individuo existe ese anhelo, ese deseo de sentirse aceptado, amado, comprendido y no hay otro lugar importante para encontrar esto más que la familia.

Entonces, cuando ese nivel de contacto social no se logra en casa, entonces empiezan a presentarse estos trastornos como el aislamiento, la soledad, la desesperación, el temor y el vacío interior, ese

sentimiento en el cual el joven puede decir de sí mismo que no sirve para nada, que nada de lo que hace está bien.

La impaciencia es otro factor importante, y que a veces lo vemos como su carácter y en forma recurrente, como también pudiera ser el enojo, la autocrítica negativa, el temor, el vacío interior, la autocompasión, y así, consideran su vida misma sin propósito y no tienen un objetivo claro.

Ellos asumen que tienen que estudiar sin motivación, que tienen crecer como parte de un proceso similar al de los demás, por lo tanto, los especialistas enfatizan el prestar mucha atención a estos síntomas y ellos mismos opinan que la depresión se presenta en los jóvenes en estos tiempos, más que antes.

Se estima que el 18% de la población sufre depresión a lo largo de su vida, y que es más frecuentemente en la mujer. Para concluir, puedo decir que un padre comprometido con sus hijos puede ayudar de una manera muy definitiva para que sus hijos salgan adelante.

El padre y la madre deben estar vinculados, y llevar su papel dentro de la casa para que estos trastornos ni siquiera aparezcan en el medio familiar. Aun cuando los especialistas opinen que los trastornos como la depresión van incrementando, la cercanía de los padres hacia los hijos en forma activa es un factor clave para que lo anterior disminuya y desaparezca.

EPF: Quisiera ahondar más en las actividades que como familia podemos realizar juntos, para fomentar la unidad, la armonía y este sentimiento de seguridad que es una necesidad en todas las personas, ese sentimiento de ser acogidos, aceptados.

Me viene a la mente el testimonio de Nick Vujicic, un joven australiano, que ha viajado por casi todo el mundo y que, a través de conferencias, comparte la manera en que él ha logrado tantas cosas, a pesar de no contar con sus brazos, manos, ni piernas; sin poder experimentar lo que cualquier persona puede hacer a través de una caricia, mostrando el afecto, y Nick comenta que él tuvo un intento de suicidio a los 8 años de edad.

A esa corta edad, él intentó ahogarse en la bañera, según su testimonio, y que a pesar de esa fuerte depresión, él reconoce que siempre pudo salir adelante gracias a sus padres.

Aquí vemos el gran apoyo que le brindaron sus padres y la manera tan admirable en que él pudo salir adelante. Es un ejemplo, que debe inspirar la vida de muchos y ante lo imposible, creo que sí se puede.

Quizás represente para unos tener más tiempo de hablar con sus hijos y bueno, qué tipos de actividades podemos realizar, como integrantes de la familia, para prevenir estas situaciones difíciles en casa.

JEA: Yo también conozco el testimonio de este joven y algo que me gustaría complementar a tu comentario, es que fue el amor de sus padres lo que impidió que este joven muriera.

El amor procura el bien de las personas, del prójimo. Entonces, el amor de los padres a sus hijos, se demuestra al entender las necesidades de ellos, si sabemos que ellos padecen algún trastorno, pensar que tengo que procurar su bien, independientemente del tratamiento que se requiera, los padres deben mostrarles su amor, estar a un lado de ellos para que puedan salir adelante.

Las actividades que podemos realizar con ellos son: la convivencia, de manera que ellos piensen que son importantes para su familia, lo cual les da un sentimiento de identidad, del valor, de pertenecer.

Los ejemplos de qué hacer, insisto, tiene que ver con lo cotidiano, es decir, crear espacios para propiciar la comunicación, como el comer juntos a la hora de la comida. Yo recuerdo que los momentos más significativos para mí, eran aquellos en que mi padre, mi mamá y mis hermanos estábamos juntos.

Otra actividad es escuchar con genuina atención, es decir, ser atentos cuando nuestros hijos nos hablen y eliminar cualquier distracción que se presente.

En ocasiones ellos se acercan con nosotros para comunicarnos algo que para ellos es importante y no les prestamos la debida atención, porque para nosotros no es importante.

Además, la forma de comunicarnos con ellos es diferente, conforme a la etapa de su vida, por lo tanto, también debemos hacernos a su edad para facilitar la comunicación.

Otra actividad es que seamos congruentes, es decir, que nuestros hijos se den cuenta de que lo que decimos

ocurre realmente, si prometemos algo, lo cumplamos. Ser respetuosos, honestos y veraces al hablar con ellos y favorecer la expresión de sus sentimientos.

Esto nos habla de ser muy sensibles a su necesidad y la manera en que transmitimos un mensaje, poner en palabras lo que ellos sienten; por ejemplo, cuando nos dicen que se sienten mal por alguna situación difícil que tuvieron en la escuela.

Esto significa, que podamos ayudarles a poner en palabras lo que ellos no saben expresar, con lo cual podemos ubicarlos y, entonces, ellos entenderán que les comprendemos.

Quizás si me dice que se “sintió” (refiriéndose a que está ofendido) porque no le dieron pastel en la fiesta de su salón, yo le preguntaría ¿cómo te sientes? Y entonces, de lo que conteste, ayudarle a poner en palabras lo que ellos quieren decir.

En este caso, sería explicarle: no te “sentiste”, a lo mejor te pusiste triste porque no te dieron pastel - y añadir- pero eso no es tan importante, aquí lo interesante es que tú asististe y agradecer que te hayan invitado.

De esta manera queda en el hijo el sentido de que su padre se interesa por lo que le pasa y le ayuda a salir adelante.



Estar juntos, es otra actividad importante. Jugar juntos, estudiar juntos, pasear, cenar juntos, y esta cercanía y convivencia nos permitirá ver si

algo les está perturbando y que pueda derivar un trastorno, más adelante. Lo cotidiano.

EPF: Recuerdo una plática que tuve hace años con tu esposa y que hacía énfasis en que las madres de familia de hijos pequeños deben poner atención en la manera en que juegan sus hijos.

En algo tan sencillo como jugar a la pelota, con las muñecas, etc...a los niños les brotará en esos momentos del juego, actitudes que la madre puede evaluar como parte del carácter.

Algo que yo hago, como madre, decía tu esposa, es el observar su comportamiento en el juego, por

ejemplo, si se molestó porque no ganó, si hace trampa, si molesta a propósito a un amiguito, etc...

Los rasgos de su carácter brotan en ese momento, y es en lo cotidiano, como dices, donde nos damos cuenta de problemas en los hijos. Convivir nos acerca a las personas.

El Dr. James Dobson, fundador de la Asociación de Enfoque a la Familia, comenta: “Las personas que experimentan juntos una crisis desarrollan entre ellas un vínculo afectivo más estable y más duradero”.

Esto nos habla de que, cuando en la familia se presenta un problema para alguno de sus integrantes y juntos pasamos esa crisis, se va a desarrollar una relación más estable, más duradera. También esto nos dice que aun cuando haya un problema, el estar cerca de ellos en medio de él, les va a ayudar mucho.

JEA: Efectivamente, en esa cercanía, existe la percepción de que el hijo diga: mi padre o madre siempre está en el momento que lo necesito. Ellos recordarán esto, y no se olvidarán de estos momentos que estuvimos junto a ellos en medio de la prueba, así que cuando ellos pasen por un problema, lo más valioso será estar cerca de ellos.



Q u i s i e r a compartirles lo que me sucedió hace tres semanas, con mi hija adolescente. Ella trabajaba en una tienda de autoservicio y

cometió una falta que no estaba permitida en el lugar de trabajo.

Me llamaron para que pasara por ella al trabajo y cuando llegué estaba muy triste, sentada y apartada.

Cuando me explicó lo que sucedió, le dije que no la iba a regañar en ese momento a pesar de que no había hecho lo correcto pero, le dije, no por esto vas a dejar de ser mi hija y yo te amo.

Pude notar en su rostro que ella entendió y se dijo a sí misma: que aun cuando yo me equivoque mi papá va a estar cerca.

Esta cercanía no tiene que ver con una seria reprensión, sino más bien dejar en los jóvenes el hecho de que lo que haga va a tener una consecuencia, para bien o para mal y desde luego, se sugiere conocer el carácter del hijo y qué tanto el padre puede reprenderle, corregirle, exhortarle. En lo cotidiano es donde podemos darnos cuenta de esto.

EPF: ¡Qué importante es saber, como hijos, que aun cuando nos equivoquemos contamos con la cercanía de los padres!, su compromiso para con ellos, ha de ser muy significativo. Es una relación incluyente. ¿Qué mensaje nos darías como conclusión?

JEA: Hay una vinculación muy importante entre un trastorno emocional que se presente y el padre y la madre comprometidos para dar solidez a la familia. Quisiera hacer un llamado a los padres, a volver el corazón a los hijos, es decir, cuando el padre o madre están conscientes de que no han actuado convenientemente y desean retomar el rumbo.

En forma particular, en el medio universitario, es decir, que los jóvenes valoren el ser parte de una familia, si algunos de ellos saben que sus padres se han preocupado por ellos, o al contrario, no han tenido este acercamiento, hoy es importante considerar que ustedes, jóvenes, se acercaran con sus padres y exponer con ellos sus problemas, inquietudes, etc.

Mucho mejor es dar que recibir. Si se acercan a sus padres y les expresan su compromiso de hacer su parte en la vida familiar y no estar apartados, va a ser de mucho valor para su familia.

A los padres de familia, consideren que la familia es una organización incluyente, donde ustedes tienen un papel que cumplir y que, haciéndolo, van a traer un beneficio no solo a sí mismos, sino para toda su familia.

Por: Lic. Eduardo Alvarado

Esperanza para la Familia, A. C.

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

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

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com