

El crimen de todos los días

El primer humano que insultó a su enemigo en vez de tirarle una piedra fue el fundador de la civilización.

Freud

Camilo Ramírez Garza

Me preguntan amigos y familiares respecto a qué hacer ante el crimen, cómo lidiar en el día a día con los estragos del obrar del crimen organizado, que pareciera siempre encontrar a las autoridades muy desorganizadas... ¿o coludidas?

El crimen es parte de lo humano. No hay humanidad sin transgresión. No existen ni el crimen, ni la ley fuera de nuestro artificial orden. Los humanos, somos efecto de nuestras transgresiones, es nuestra marca y recorrido: transgresión del puro orden instintivo, meramente biológico, transformación del organismo, su estructura y funcionamiento, hominización, surgimiento del cuerpo humano, erógeno, paradójico, fugaz y vacilante, constituido desde la pérdida, la imposibilidad, la carencia y la falta, por ello siempre vacilante e inmaduro, respondiendo ante "lo que se dice". Trastocamiento de lo natural circundante, surgimiento de la cultura, el contexto humano, de ahí que podamos vivir en cualquier lugar, nos extendemos como plagas, somos al mismo tiempo desplazamiento, destrucción y metáforas creativas.



Los extremos son peligrosos: tanto la ingenua excesiva confianza, como la indiferencia.

¿Qué es lo que el crimen plantea en tanto transgresión? Para la ley y el derecho, leyes, por lo tanto aparatos que dicten y ejecuten penas, así como otras que "intenden" prevenir el delito, por lo tanto se abre el requerimiento de estudiarlo. Entorno al crimen se dictan cátedras, se escriben textos, se asignan millones presupuestos, se construyen imponentes mausoleos de reclusión, se les dice centros de

"readaptación" pero en la práctica, muchas veces, se constituyen en verdaderas escuelas especializadas del crimen. "¿A qué se va a dedicar cuando salga?" -pregunté una vez a un interno de un penal de NL. "A lo mismo, pero ahora no me cachan, aquí un camarada me pasó un dato..."

Declarar que el crimen ha existido y existirá por siempre, que es parte de la historia humana, constituida a base de

Psicología

múltiples transgresiones (revoluciones, independencias, etc.) parece no resolver nada y aportar poco, cuando los crímenes ahora se suscitan con extrema violencia, lo cual hace pensar en algo que expresan directores y escritores del género de terror: que hoy es más difícil asustar por lo que tienen que echar mano de recursos más intensos (p.e. el Gore) Así, los crímenes se vuelven cada vez más cruentos (decapitados, ejecutados, quemados, mutilados, etc.) que parece que los delincuentes "ejemplares", verdaderos, amos del escapismo y la habilidad en sus manos, están extintos (ver documental "Los ladrones Viejos, México, 2007, de Everardo González), no por nada, ahí donde ha fallado la autoridad de la policía, entra el ejército... ¿Quién vendrá cuando estos llegaran a fallar?..

Los extremos son peligrosos: tanto la ingenua excesiva confianza, como la

indiferencia o la queja gozosa de que nada puede cambiar, son lugares comunes que enajenan y excluyen al ciudadano de su responsabilidad de participación social; las autoridades desorganizadas y el crimen organizado cuentan con ello. No quedar presa y secuestrado del miedo implica seguir informados, pero formándose un criterio respecto a lo que se lee y escucha en cualesquiera de los medios, contrastándolo con otras fuentes y, principalmente, con nuestra experiencia más inmediata, para así decidir. Advirtiendo sobre todo los efectos en sí de escuchar o leer tal o cual nota, recordemos que medios también son negocio, es parte de ir conociendo-sé cómo se coloca y reacciona uno frente a algo colectivo, como lo es el crimen.

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

El cuidado de la salud mental en los niños

Resulta fácil para los padres identificar las necesidades físicas de sus hijos: alimentación nutritiva, ropas de abrigo cuando hace frío, llevarlos a dormir a una hora razonable... Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. Una buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen a nivel social y aprendan nuevas habilidades. Además, los buenos amigos y las palabras de ánimo de los adultos son aspectos importantes para ayudar a los niños a desarrollar la confianza en sí mismos, una buena autoestima, y una percepción de la vida emocionalmente sana. Tanto la salud física como la mental son importantes.

AMOR INCONDICIONAL

El amor, la seguridad y la aceptación deben estar en el centro de la vida familiar. Los niños necesitan saber que su amor no depende de sus actos o sus logros. Los errores y/o las derrotas deben esperarse y aceptarse. La confianza crece en un hogar que está lleno de amor y de afecto incondicionales.

Elógiolos. Animar a los niños a dar los primeros pasos o aprender un nuevo juego les ayuda a desarrollar un deseo de explorar su ambiente y aprender. Permite que los niños exploren y que jueguen en un área segura donde no puedan lastimarse. Muéstrales tu apoyo sonriendo y hablando con ellos a menudo. Sé un participante activo en sus actividades, pero sin entrometerte cuando desean hacer algo solos. Anímalos a hacer las cosas por sí mismos estando disponible para ayudar cuando te lo pidan.

Establece metas realistas. Los niños más pequeños necesitan metas realistas, de manera que sus ambiciones estén en armonía con sus capacidades. Con tu ayuda, los niños más mayores pueden elegir actividades que pongan a prueba sus capacidades y aumenten la confianza en sí mismos.

Se honesto. No ocultes tus errores a tus hijos. Es importante que sepan que todos cometemos errores. Puede ser muy tranquilizador saber que los adultos no son perfectos.

Evita los comentarios sarcásticos. Si un niño pierde en un juego o falla en una prueba, averigua cómo se siente al respecto. Los niños pueden sentirse desanimados y necesitar una charla para animarlos y devolverles la confianza.

Anima a los niños no sólo a que se esfuerzen para hacer las cosas bien, sino también a disfrutar del proceso. Intentar nuevas actividades enseña a los niños a trabajar en equipo, aumentar su autoestima y aprender nuevas habilidades.

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

Anima a los niños a que jueguen. Para los niños, el juego es simplemente diversión. Sin embargo, es tan importante para su desarrollo como el alimento y el cuidado adecuado. El juego ayuda a los niños a ser creativos, a aprender habilidades de solución de problemas y a aprender autocontrol. El juego algo brusco,

que incluye correr y gritar, no es solamente diversión, sino que ayuda a los niños a estar física y mentalmente sanos.

Es importante que los niños pasen tiempo jugando con sus iguales. Al jugar con otros, los niños descubren sus fuerzas y debilidades, desarrollan un sentido de pertenencia, y aprenden cómo llevarse bien con otras personas. Busca un buen programa para niños en el vecindario, o llévalos a realizar actividades en el colegio, etc.

Los padres pueden ser grandes compañeros de juego

Únete a la diversión. Jugar a algún juego de mesa o colorear con tu hijo/a te proporciona una gran oportunidad para compartir ideas y pasar el tiempo juntos en un ambi-

varlos a una guardería tras cumplir los dos años, o un programa similar de la comunidad que le proporcione una oportunidad de estar con otros niños y de hacer nuevos amigos. Allí pueden también aprender fundamentos académicos así como cómo tomar decisiones y hacer frente a problemas.

Los niños necesitan tener la oportunidad de explorar y desarrollar nuevas habilidades e independencia. Al mismo tiempo, necesitan aprender que ciertos comportamientos son inaceptables y que son responsables de las consecuencias de sus acciones. Como miembros de una familia, los niños necesitan aprender las reglas de la unidad familiar. Ofrece una guía y disciplina que sea justa y consistente, mantén las nor-

ño, no desahogarse pegándole. Explica a los niños por qué los estás disciplinando y cuáles pueden ser las consecuencias de sus acciones inadecuadas.

* Habla de tus sentimientos. Todos perdemos los nervios de vez en cuando. Si te pasa, es importante hablar de lo que te pasa y de por qué estás enfadado. Discúlpate con tus hijos si cometes un error.

* Recuerda que el objetivo no es controlar al niño/a, sino educarlo y enseñarle autocontrol.

PROPORCIONA UN HOGAR SEGURO

Es normal que los niños se sientan asustados a veces. Todo el mundo tiene miedo de algo en algún momento de su vida. El miedo y la ansiedad se originan de las experiencias que no entendemos. Si tus hijos tienen miedos que no desaparecen y afectan su comportamiento, el primer paso es descubrir qué es lo que le asusta. Se cariñoso, paciente y tranquilizador, no crítico. Recuerda que el miedo puede ser muy real para el niño/a.

SIGNOS DE MIEDO

Movimientos nerviosos, timidez, retirada y comportamiento agresivo pueden ser signos de miedos en la infancia. Un cambio en el patrón normal de sueño y alimentación pueden también señalar la existencia de algún miedo. Los niños que fingen estar enfermos o se sienten ansiosos regularmente pueden tener algunos problemas que necesiten atención.

El miedo a la escuela puede producirse tras un acontecimiento estresante como mudanza a una vecindad nueva, cambio de colegio, o después de algún incidente desagradable en el colegio.

Los niños pueden no desear ir a la escuela después de un período de estar en casa debido a una enfermedad.

Los padres y los miembros de la familia son generalmente los primeros en notar si un niño tiene problemas con sus emociones o comportamiento. Lo que tú observes y las opiniones de profesores y de otros cuidadores pueden ayudarte a decidir si tu hijo necesita ayuda. Si sospechas que tiene un problema consulta a un psicólogo infantil u orientador escolar.

SEÑALES DE ALERTA

Las siguientes señales pueden indicar la necesidad de asistencia psicológica profesional

- * Disminución del rendimiento académico.
- * Notas bajas a pesar de esforzarse.
- * Preocupación o ansiedad frecuentes.
- * Negación repetida a ir a la escuela o tomar parte en actividades infantiles normales.
- * Hiperactividad o inquietud constante.
- * Pesadillas persistentes.
- * Desobediencia o agresión persistentes.
- * Berrinches o rabietas frecuentes.
- * Depresión, tristeza o irritabilidad.



Los niños deben educarse emocionalmente.

ente relajado.

Ganar no es tan importante como implicarse y disfrutar de la actividad. Una de las preguntas más importantes que puedes hacerle es "¿Lo pasaste bien?" en vez de "¿Ganaste?".

En nuestra sociedad orientada hacia metas, a menudo sólo reconocemos el éxito y hecho de ganar. Esta actitud puede ser desalentadora y frustrante para los niños que están aprendiendo y experimentando con nuevas actividades. Es más importante que los niños participen y disfruten.

CONTROLAR EL USO DE LA TELEVISIÓN

Intenta no utilizar la tele como "niñera" de manera habitual. Elige cuidadosamente los programas que van a ver tus hijos. Algunos programas pueden ser educativos además de entretenidos, mientras que otros pueden mostrarles violencia. Procura saber qué están viendo tus hijos cuando encienden el televisor.

LA ESCUELA DEBE SER DIVERSIÓN

Comenzar la escuela es un gran acontecimiento para los niños. "Jugar a la escuela" puede ser una manera positiva de enseñarles lo que puede ser la vida en la escuela antes de que entren en ella por primera vez.

Antes de ir al colegio, intenta lle-

mas establecidas, sin variarlas de manera caprichosa o en función de tu estado de ánimo. Los niños, sobre todo los más pequeños, necesitan unas normas claras por las que guiarse y una rutina que se mantenga constante cada día. Han de saber qué se espera de ellos y cuáles son sus tareas, sin que éstas cambien de un día para otro.

Sugerencias respecto a la disciplina

* Muéstrate firme, pero amable y realista con tus expectativas. El desarrollo de los niños depende de tu amor y estímulo.

* Se un buen ejemplo. No puedes esperar autocontrol y autodisciplina de un niño si tú no practicas este comportamiento.

* Crítica el comportamiento, no el niño. Es preferible decir, "Estuvo mal lo que hiciste" en vez de "Eres malo/a".

* Evita las regañinas interminables, las amenazas, el soborno y el castigo físico. Los niños aprenderán a no hacer caso de esas regañinas quejumbrosas o críticas constantes, y las amenazas y los sobornos raramente son eficaces. En cuanto al castigo físico, sirve más para enseñar comportamientos violentos que para corregir conductas. Generalmente, los padres lo utilizan como un modo de sentirse mejor ellos, cuando el objetivo debe ser educar al



La ciclotimia

La ciclotimia es un trastorno del estado de ánimo similar al trastorno bipolar que se caracteriza por oscilaciones del estado de ánimo de la hipomanía a la depresión. Un nivel leve de manía recibe el nombre de hipomanía. La hipomanía puede hacer sentir bien a la persona que la experimenta y se puede incluso asociar a un buen funcionamiento y a un incremento de la productividad. Así, aunque la familia y los amigos puedan reconocer que el estado de ánimo oscila como en un trastorno bipolar, la persona puede negar que algo marche mal.

Sin el tratamiento apropiado, sin embargo, la hipomanía puede convertirse en manía severa en algunas personas o puede aparecer después una depresión. Los síntomas nunca son los bastante severos como para ser clasificados como episodio depresivo mayor. Para poder diagnosticar una ciclotimia, los síntomas hipomaniacos y los síntomas depresivos deben alternarse durante al menos dos años. Los estudios de seguimiento longitudinales indican que el riesgo de que se desarrolle un trastorno bipolar en pacientes con ciclotimia es de cerca del 33 por ciento. Aunque es importante, este índice sigue siendo demasiado bajo como para ver la ciclotimia simplemente como la manifestación temprana del trastorno bipolar tipo I.

SÍNTOMAS

Durante al menos de 2 años (1 año para los niños y los adolescentes), el individuo padece numerosos períodos con síntomas hipomaniacos y numerosos períodos con síntomas depresivos que no satisfacen los criterios para diagnosticar un episodio depresivo mayor.

Los síntomas hipomaniacos incluyen:

- * Nivel incrementado de energía, actividad, e inquietud.
- * Estado de ánimo eufórico.
- * Gran irritabilidad.
- * Pensamientos y habla acelerados, saltando de una idea a otra.
- * Se distraen fácilmente, no pueden concentrarse.
- * Necesitan dormir poco.
- * Creencias poco realistas acerca de sus capacidades y habilidades.
- * Juicio pobre.
- * Gasto excesivo de dinero.
- * Comportamiento diferente al habitual durante un período de tiempo.
- * Deseo sexual aumentado.
- * Abuso de drogas, particularmente cocaína, alcohol, y medicamentos para dormir.
- * Comportamiento provocativo, intrusivo o agresivo.

* Niega que algo marche mal.

Se diagnostica un episodio hipomaniaco si el estado de ánimo eufórico se da junto a tres o más de los otros síntomas durante la mayor parte del día, casi cada día, durante cuatro días o más. Si el estado de ánimo es irritable, 4 síntomas adicionales deben estar presentes.