

Función parental

Camilo Ramírez Garza

¿Qué implica ser padres? ¿Cómo serlo? ¿Padre? ¿Madre? Definitivamente es algo que se aprende sobre la experiencia de serlo en el día a día. "No fui a una escuela para que me dijeran como ser mamá" -exclama una madre a sus hijos. Y con justa razón. Sin embargo podríamos asilar descriptivamente algunos aspectos implicados en la función-social-cultural que se localiza en el hecho de ser padres, a partir de plantearnos la pregunta ¿Qué función cumplen los padres para sus hijos?

De inicio, lo obvio sale al paso: la primera, -quizás la segunda- función implica el reconocimiento de que ahí hay un hijo/a que es propio, independientemente de si coincide o no la paternidad biológica, pues hay padres que lo son por el solo deseo de querer reconocer a alguien como hijo/a al solicitar adoptar. En ese sentido, diríamos que el deseo y la responsabilidad (responder a dar el apellido y el cuidado) serían los primeros elementos implicados en la función de ser padres. Dicho reconocimiento, el "Tu eres mi hijo/a" trae "junto con pegado" la responsabilidad de -valga la redundancia- responder ante las necesidades, de las más básicas a las más complejas del hijo/a,



¿Qué función cumplen los padres para sus hijos?

de cuidado (hambre, sed, descanso, cuidado, atención de enfermedades, amor, soporte, contención, escucha, etc.) De estas últimas se desprenderá la de ser un referente adulto que permita contener y elaborar las múltiples experiencias que el hijo/a experimenta en su mundo, ser un referente de los límites

necesarios para el hijo, a fin de que éste experimente un freno ante sus necesidades y necesidades más inmediatas, es decir una función que cumplen los padres para sus hijos es de protegerlos contra el irrefrenable "barril sin fondo" de sus deseos, pues al prohibirles a sus hijos ciertas acciones se generan expe-

Psicología

riencias de frustración que al tiempo que le enseñan que no lo puede todo, también les preparan para la vida social en base al cumplimiento de normas, derechos y obligaciones, la espera, etc. permitiéndoles así desear.

Padres que se hacen amigos de sus hijos, pretendiendo no cumplir con su función reguladora, prohibitiva de "no lo puedes todo", en base a consecuencias de sus actos, en cierta forma dejan a sus hijos huérfanos. Siendo aparentemente unos "padres chidos" "buena onda" que nunca regañan ni castigan a sus hijos, se hacen cómplices de un funcionamiento permisivo en donde ante la aparente felicidad de sus hijos ("Mi papá y mi mamá son muy buena onda pues nunca me dicen nada") éstos en otro momento se angustiarían por no contar con referentes (frenos) claros. Y lo mismo que un coche requiere de tal dispositivo de frenado para poder cir-

cular, las frustraciones y límites en los humanos, son necesarios para la convivencia, primero familiar, después social, de intercambio con el otro.

La sabiduría popular tiene expresiones muy variadas para indicar "eso" que se aprende en las primeras experiencias de vida, como "Eso viene de cuna", "Eso se mama en la casa", referente a la posición y formas de relación que un sujeto tiene con las personas que pueblan su mundo, pues la educación escolarizada -y más como se desarrolla en estos tiempos, más basada en la administración y evaluación de conocimiento, que en la transmisión, vivencia de valores y saberes sobre la vida- es algo tarde para poder enseñar eso que debe ser una transmisión en el vínculo con los padres.

<http://columnacamilo.jimdo.com>
Twitter: @CamiloRamirez_

Cómo enfrentar la muerte de un hijo

Josefina Guerrero

Una de las experiencias más devastadoras es sufrir la muerte de un hijo. Este tipo de duelo es un proceso que consiste en varias etapas, conocerlas y buscar el apoyo de profesionales, familiares y amigos es muy importante para alcanzar de nuevo el equilibrio y la armonía familiar.

Etapas del duelo, proceso para enfrentar la pérdida

Si bien tener presente el significado de las cinco etapas del duelo no hará que el dolor desaparezca, ayudará a manejarlo y a mantener la salud mental y emocional tan necesaria en estas circunstancias.

De acuerdo con la doctora Elizabeth Klüber-Ross, las etapas del proceso de duelo en las que suele dividirse la experiencia de dolor o sufrimiento ante una pérdida, son:

- Negación. Al conocer alguna noticia que nos duele, la primera reacción es negarla "¡No puede ser!" "¡No es cierto!" Es un periodo de conmoción y mecanismo de defensa que entra en acción frente a la angustia.

- Enojo o ira. El dolor se disfraza de enojo e, incluso, agresividad, según las reacciones de cada persona. El individuo afectado busca con quién desquitarse, a quién culpar y reniega de lo sucedido a su familia.

- Negociación o acuerdo. En esta etapa del duelo se trata de llegar a un pacto consigo mismo, con familiares, seres queridos y con Dios. Es un periodo para aceptar que lo sucedido es un hecho irreversible.

- Depresión o tristeza. En esta fase ya no se niega la muerte del ser querido, pero se experimentan sentimientos de tristeza y desesperanza. ¡Ojo! Si la persona en duelo permanece por mucho tiempo en esta etapa deberá consultar al médico, ya que puede caer en depresión, como enfermedad que afecta la salud mental y emocional.

- Aceptación. Finalmente, la persona ha aceptado la muerte del ser querido y la incorpora como parte de su vida. Al llegar a esta etapa, aunque invadan de vez en cuando otros sentimientos, los dolientes suelen sentirse más confiados para seguir adelante.

Aprender a vivir, para enfrentar la muerte de un hijo

Las siguientes recomendaciones podrán ayudarte a fortalecer tu salud mental y emocional o la de alguna persona cercana, ante la pérdida de un hijo:

- Date la oportunidad de vivir tu dolor. De acuerdo con las etapas del proceso de duelo, reconoce en cuál te encuentras y permítete vivirla y salir adelante.

- Acepta tu silencio y pide respeto al mismo cuando lo necesitas. Muchas veces solo deseas sentirte

acompañado sin que hagan más.

- Vive un día a la vez. Debido al desánimo, lo más congruente es que no tengas planes a largo plazo, por el momento enfócate en pasar lo mejor posible el día.

- Sé amable contigo mismo y háblate con cariño. Asimismo, acepta las muestras de apoyo y cariño de tu familia y seres queridos.

- No te refugies en escapes falsos como el alcohol, drogas, sexo, ni te obsesiones con el trabajo, pues deterioran tu salud y harán más difícil que superes tu pérdida.

- Escucha las necesidades de tu cuerpo y no descuides tu salud. Trata de comer, descansar adecuadamente y acudir a revisiones médicas.

- Pide ayuda cuando la necesitas. Tanto amistades como seres queridos solo están esperando que lo hagas para apoyarte.

- Procura tener paciencia con quienes te brindan ayuda y acepta sus buenas intenciones, pero no tienes que darle gusto a todos, sino pensar en tus necesidades.

- No escondas ni te deshagas de fotos y/o artículos personales que te hagan pensar en tu hijo. Por el contrario, verlas te ayudará a recordar los momentos positivos que vivieron y a aceptar poco a poco lo sucedido.

- Deposita sus cenizas en una cripta, si su cuerpo fue cremado, no las guardes en casa, pues así tanto tú como tu familia no podrán comenzar debidamente la superación del duelo.

- Evita pensar o tratar de reemplazar a tu hijo que se ha ido (con la adopción o concebir de inmediato a otro niño), pues detrás de este tipo de conducta se esconde la etapa de negación.

- No tomes decisiones precipitadas que repercutirán de forma importante en tu vida, como un divorcio, cambio de residencia o de trabajo, ya que tus emociones y estado de ánimo se encuentran muy afectados.

- Pinta, escribe o realiza alguna actividad que te permita plasmar el dolor, creando.

- Confía en ti mismo. No te desespere, la recuperación es lenta, pero no imposible. Pasar por un trance tan doloroso como la muerte de un hijo, paradójicamente te hará más fuerte para enfrentarlo.

- Habla de lo que pasó. El dolor de tu pérdida será más llevadero y, si has logrado avanzar en tu proceso de duelo, compartir tu experiencia sobre cómo has salido adelante podrá serle útil a alguien en situación similar.

- Practica tus creencias religiosas, te pueden dar el consuelo que necesitas.

Consulta a los especialistas en salud mental y emocional (psiquiatras, psicólogos) si se te dificulta enfrentar en especial la pérdida de tu ser querido, o bien, si notas que esta pena ha repercutido a tu salud en general.

SORTEO MAYOR 3429 CON PREMIO PRINCIPAL DE \$18'000,000.00 EN TRES SERIES DE \$6'000,000.00 CADA UNA

LISTA OFICIAL DE PREMIOS, APROXIMACIONES, CENTENAS Y TERMINACIONES.

www.facebook.com/loteria-nacional-gob-mexico

CENTENAS	APROXIMACIONES	TERMINACIONES
0000-0009	0000-0009	0000-0009
0010-0019	0010-0019	0010-0019
0020-0029	0020-0029	0020-0029
0030-0039	0030-0039	0030-0039
0040-0049	0040-0049	0040-0049
0050-0059	0050-0059	0050-0059
0060-0069	0060-0069	0060-0069
0070-0079	0070-0079	0070-0079
0080-0089	0080-0089	0080-0089
0090-0099	0090-0099	0090-0099
0100-0109	0100-0109	0100-0109
0110-0119	0110-0119	0110-0119
0120-0129	0120-0129	0120-0129
0130-0139	0130-0139	0130-0139
0140-0149	0140-0149	0140-0149
0150-0159	0150-0159	0150-0159
0160-0169	0160-0169	0160-0169
0170-0179	0170-0179	0170-0179
0180-0189	0180-0189	0180-0189
0190-0199	0190-0199	0190-0199
0200-0209	0200-0209	0200-0209
0210-0219	0210-0219	0210-0219
0220-0229	0220-0229	0220-0229
0230-0239	0230-0239	0230-0239
0240-0249	0240-0249	0240-0249
0250-0259	0250-0259	0250-0259
0260-0269	0260-0269	0260-0269
0270-0279	0270-0279	0270-0279
0280-0289	0280-0289	0280-0289
0290-0299	0290-0299	0290-0299
0300-0309	0300-0309	0300-0309
0310-0319	0310-0319	0310-0319
0320-0329	0320-0329	0320-0329
0330-0339	0330-0339	0330-0339
0340-0349	0340-0349	0340-0349
0350-0359	0350-0359	0350-0359
0360-0369	0360-0369	0360-0369
0370-0379	0370-0379	0370-0379
0380-0389	0380-0389	0380-0389
0390-0399	0390-0399	0390-0399
0400-0409	0400-0409	0400-0409
0410-0419	0410-0419	0410-0419
0420-0429	0420-0429	0420-0429
0430-0439	0430-0439	0430-0439
0440-0449	0440-0449	0440-0449
0450-0459	0450-0459	0450-0459
0460-0469	0460-0469	0460-0469
0470-0479	0470-0479	0470-0479
0480-0489	0480-0489	0480-0489
0490-0499	0490-0499	0490-0499
0500-0509	0500-0509	0500-0509
0510-0519	0510-0519	0510-0519
0520-0529	0520-0529	0520-0529
0530-0539	0530-0539	0530-0539
0540-0549	0540-0549	0540-0549
0550-0559	0550-0559	0550-0559
0560-0569	0560-0569	0560-0569
0570-0579	0570-0579	0570-0579
0580-0589	0580-0589	0580-0589
0590-0599	0590-0599	0590-0599
0600-0609	0600-0609	0600-0609
0610-0619	0610-0619	0610-0619
0620-0629	0620-0629	0620-0629
0630-0639	0630-0639	0630-0639
0640-0649	0640-0649	0640-0649
0650-0659	0650-0659	0650-0659
0660-0669	0660-0669	0660-0669
0670-0679	0670-0679	0670-0679
0680-0689	0680-0689	0680-0689
0690-0699	0690-0699	0690-0699
0700-0709	0700-0709	0700-0709
0710-0719	0710-0719	0710-0719
0720-0729	0720-0729	0720-0729
0730-0739	0730-0739	0730-0739
0740-0749	0740-0749	0740-0749
0750-0759	0750-0759	0750-0759
0760-0769	0760-0769	0760-0769
0770-0779	0770-0779	0770-0779
0780-0789	0780-0789	0780-0789
0790-0799	0790-0799	0790-0799
0800-0809	0800-0809	0800-0809
0810-0819	0810-0819	0810-0819
0820-0829	0820-0829	0820-0829
0830-0839	0830-0839	0830-0839
0840-0849	0840-0849	0840-0849
0850-0859	0850-0859	0850-0859
0860-0869	0860-0869	0860-0869
0870-0879	0870-0879	0870-0879
0880-0889	0880-0889	0880-0889
0890-0899	0890-0899	0890-0899
0900-0909	0900-0909	0900-0909
0910-0919	0910-0919	0910-0919
0920-0929	0920-0929	0920-0929
0930-0939	0930-0939	0930-0939
0940-0949	0940-0949	0940-0949
0950-0959	0950-0959	0950-0959
0960-0969	0960-0969	0960-0969
0970-0979	0970-0979	0970-0979
0980-0989	0980-0989	0980-0989
0990-0999	0990-0999	0990-0999