

# acoger *hoy*



**Familia Actual**  
**¿Cómo son las familias de hoy en día?**

**De la familia tradicional a la familia actual, un paso necesario para la humanidad**

**Trastorno de Déficit Atencional e Hiperactividad**

**El yoga ayudará a los niños en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico**

**El año de la Tierra**



# sumario '08

**e** EDUCACIÓN



## Trastorno de Déficit Atencional e Hiperactividad

Tanto los padres como los docentes cuando vemos a un niño que no termina las tareas, que no presta atención a las indicaciones, que no se puede quedar quieto, etc, nos cuestionamos será que tiene TDA/H y si es así, qué podemos hacer para ayudarlo. Primer paso tener bien claro que los niños que lo poseen pueden aprender como cualquier otro, sólo que necesitan de estrategias especiales para que lo logren.

4

**s** SALUD

## El yoga ayudará a los niños en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico

¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones del yoga? Seguro que a muchos padres les parecerán casi imposible, pero la verdad es que la práctica del yoga os demostrará que todo es posible. Todo dependerá de la motivación, de la paciencia, persistencia, y del trabajo conjunto entre los padres y el profesor de yoga del niño.



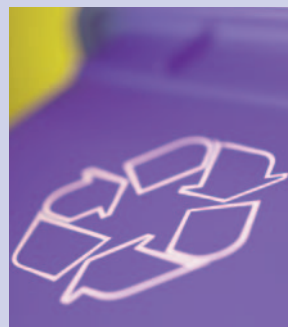
8

**m** MONOGRÁFICO

## Especial año de la Tierra



Acoger Hoy junto con Profes.net hemos pensado en dedicarle un año a la tierra, "El Año Internacional del Planeta Tierra". Hemos preparado un conjunto de propuestas y una selección de lecturas para desarrollar actitudes positivas hacia la importancia de conservación de nuestro medio ambiente.



15

# Lo conseguimos!!!!



Dicen que los principios son siempre duros y nada mas lejos de la realidad, empezamos con el proyecto de la revista hace mas o menos un año, parecía fácil porque las ideas fluían rápidamente, había mucha gente interesada en el proyecto, pero, efectivamente, los comienzos son siempre duros.

Esta revista está dirigida a familias actuales. Familias que acogen, familias que adoptan, familias con hijos biológicos, en definitiva a todas aquellas personas que están interesadas en la defensa de la infancia, en la protección de sus hijos, en la educación sin barreras y en el buen desarrollo evolutivo de sus hijos, porque en definitiva los hijos, nuestros hijos, son lo que mas nos importa, vengan de donde vengan, sin tener en cuenta los vínculos de sangre, simplemente el amor, la protección y la educación que podamos darles para que en el futuro sean unos adultos completos, con capacidad de decisión y con libertad para decidir su propio destino sin estar subordinados, ni condicionados por nada ni nadie.

Como bien se dice en la asociación ADAMCAM, de la cual su miembro y de lo cual tanto yo, como mi familia nos sentimos orgullosos, NOSOTROS DAMOS ABRAZOS, y damos abrazos con mayúsculas, porque el valor de un abrazo a un niño es impagable, les da amor, seguridad, protección, y todo ser humano necesita de ellos para ser una persona completa.

En este número 0, han intervenido muchas personas, personas que han colaborado de forma altruista con su sabiduría, con su apoyo, con sus ilusiones, en especial tengo que hacer una mención a Silvia Gil, la maquetadora de la revista, que ha hecho, según mi punto de vista, un muy buen trabajo, a María que escribió el artículo de Navacerrada, en dónde plasma perfectamente el sentir de todos los padres que acogemos, a Marta Diz que siempre ha estado interesada en como iba el proyecto y con la que he cruzado miles y miles de correos, mis compañeros de trabajo que siempre me han apoyado y no me han presionado, en ningún momento, para ver el primer número de la revista a pesar de darles la lata día tras día y por supuesto a Jose, padre de mis hijos, que me ha dado fuerzas y ánimos diciéndome que yo podía hacerlo y que los guerreros a veces se tienen que parar a descansar para coger mas fuer-

zas y por ultimo mis hijos, Joan y Anur, uno acogido y otro adoptado que aunque tan solo tienen cuatro años han intervenido dándome alegría en los malos momentos y besos en los momentos que mas los necesitaba

En especial tengo que dedicar esta revista a parte de mi familia, si hablamos de familia, tengo que dedicar este número a parte de ella.

A Paco Marín, mi hermano, que está defendiendo con uñas y dientes a su familia, está haciendo un esfuerzo titánico por sus hijas, Clara y Silvia y por mi, su hermana. Luchando por la protección de los menores y sobre todo, luchando por la justicia, esa justicia que a algunos niños les es negada desde el mismo momento en que nacen o desde el momento que no tienen a nadie a quien recurrir. Ánimo, muchísimo ánimo, todos estamos contigo, no te vamos a fallar y no olvides que en la vida cada uno tiene lo que se merece.

También quiero hacer una mención especial a Antonio, mi tío, que con su sabiduría, su tranquilidad y con su don de la palabra, me ha mostrado que hablando se consigue educar en valores, con moralidad, dos conceptos que parece que están perdidos en la sociedad actual y que son independientes de si tu familia es biológica o no lo es, muchas gracias a los dos por vuestros ánimos, por escuchar, entenderme, respetarme y sobre todo por darme vuestro apoyo incondicional.

Por último dar ánimos a mi madre, que está en un mal momento, mamá la vida sigue, afortunadamente siempre sigue...

Magdalena Marín

*“La familia no se mide por el número, ni la procedencia de sus miembros solo por la unión que hay entre ellos”.*

*“Cuando nace un niño nace la esperanza de un mejor mundo, la esperanza se pierde cuando los padres no le saben educar”.*



# Cerca de cuatro millones en ayudas para garantizar la atención de menores tutelados

## El ejecutivo regional tutela actualmente a 4.562 jóvenes

La Comunidad de Madrid destinará el próximo año 3,7 millones de euros para financiar ayudas para garantizar el bienestar de los menores que la Administración regional mantiene tutelados y conviven con familias de acogida, así como de aquellos que se encuentran en riesgo de exclusión social.

Para fomentar el acogimiento familiar de menores tutelados, se invertirán tres millones en ayudas económicas dirigidas a las familias de acogida. El Ejecutivo regional protege actualmente a 4.562 menores, de los que 2.703 viven con una familia de acogida -60% del total-, ya sea con sus familiares en régimen de acogimiento (familia extensa) o con familias sin vínculos de parentesco o acogimiento con familia alternativa.

El Ejecutivo regional destinará 732.834 euros para evitar el posible desamparo de los menores y su internamiento, siempre y cuando lo determinen los servicios sociales. Esta medida apoya la convivencia de los menores en una situación de riesgo social con sus familias.

La Comunidad de Madrid, asimismo, invertirá 658.718 euros en entidades sin ánimo de lucro que realicen proyectos destinados a las familias madrileñas durante 2008, dando prioridad a los que fomenten el fortalecimiento de la institución familiar. Prevalecerán las acciones que traten la violencia y la resolución de conflictos familiares, las que se centren en el área de la conciliación de la vida familiar y laboral o las que aborden las inquietudes y necesidades particulares de familias en situaciones especiales.

Los proyectos que versen sobre educación, familia y medios de comunicación, que busquen el intercambio de experiencias y buenas prácticas y que fomenten el asociacionismo también tendrán especial consideración. El presupuesto se completa con 1,6 millones de euros para un centro en Robledo de Chavela que asiste a quince menores tutelados con deficiencias cognitivas ligeras o límites asociadas a trastornos de conducta.

Fuente: IMMF Dic. 2007.

## 15.900 niños viven en régimen de acogimiento familiar en España

La directora general de la Familia y la Infancia, Amparo Marzal, ha destacado el aumento de familias de acogimiento en los últimos años y ha explicado que de los 30.000 niños que se encuentran en esa situación, 15.900 viven en hogares españoles.

En el 'Día Nacional del Acogimiento Familiar de Menores', la responsable de familia del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales ha destacado la labor de estas familias «que no tienen ningún sentido de pertenencia más allá que el del cariño» y la celebración de estos actos «para hacer visible su generosa labor».

«El objetivo sería que los niños, que no pueden estar con sus padres biológicos, estuvieran en los centros de menores el menor tiempo posible» y fueran acogidos por las familias, opina, por lo que ha mostrado su deseo de que crezca el número de ellas. Marzal ha comparado los últimos datos disponibles, que se refieren a 2006, que señalan que 14.500 niños están en centros y 15.900 viven en familias de acogida, con los del año 2000, cuando eran 15.000 los que vivían en centros y 11.000 los menores en familias.

## Niños Apátridas

España estaría vulnerando la Convención de Derechos del Niño de Naciones Unidas, por cada niño apátrida que nace en territorio español. Ello porque el Estado español no otorga a estos menores la nacionalidad al momento de nacer, tal como lo establece el artículo 7 de dicha Convención. En ese artículo, el legislador, queriendo proteger los derechos del recién nacido, estableció que «tendrá derecho desde que nace [...] a adquirir una nacionalidad» y destacó que «los Estados Partes velarán por la aplicación» de este precepto «sobre todo cuando el niño resultara de otro modo apátrida».

El sentido del concepto «desde que nace» está contenido en el artículo 30 del Código Civil español donde define como nacido «el feto» que «viviere veinticuatro horas desprendido del seno materno». A partir de ese momento, el menor tiene derecho a una nacionalidad. Sin embargo, hoy miles de niños en España se encuentran indocumentados, quedando expuestos a las arbitrariedades de terceros y sometidos a una vida precaria. Por lo mismo, entre las medidas de protección especial, la Comisión de Naciones Unidas (<http://www.onu.org/temas/infancia/deminos.htm>) insta a «protegerlos de la explotación económica; protegerlos del uso de narcóticos, de la explotación sexual, del rapto y el tráfico». ¿Podría afirmar el Estado español que estos niños no están en la indefensión?

Este derecho sólo puede ser exigido instando un expediente en el Registro Civil, por el cual y tras un largo proceso, se dicta la resolución que otorga al hasta entonces apátrida la nacionalidad «española de origen» conforme lo establece el artículo 17 letra c del Código Civil. Esta situación es discriminatoria, como si se distinguiera entre menores de primera y de segunda categoría, y pasa inadvertida para el ciudadano común porque al hijo de padre o madre españoles sí le es reconocida la nacionalidad al momento de nacer.

Cabe preguntarse si estamos ante una violación constitucional: El período comprendido entre las primeras veinticuatro horas de vida, a partir de las cuales el menor es sujeto del derecho a la nacionalidad española, y el momento en el cual se le otorga, podría interpretarse como una privación de ella y como una clara violación del artículo 11.2. de la Constitución Española donde se establece que «Ningún español de origen podrá ser privado de su nacionalidad.» Podemos agregar que el artículo 15.2. de

la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que «A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad».

Con el no otorgamiento de la nacionalidad, el Estado español evitaría, al menos por un año, la invocación -por parte de los padres del menor- de los beneficios legales (exenciones de visado, p. ej.) que en materia de inmigración concede la ley de extranjería a los extranjeros que tienen a su cargo un menor español. No obstante, en países con menos historial jurídico, como Chile o Argentina, la ley no distingue entre padres nacionales y extranjeros otorgando la nacionalidad al recién nacido. De este modo, el menor tiene derecho a estar documentado con su correspondiente DNI y pasaporte, lo que permite a sus padres ejercer el derecho al libre tránsito, pudiendo regresar con el recién nacido a sus países de origen si así lo quisieren o donde ellos lo determinen (Art. 13.2. Declaración Universal de los Derechos Humanos).

La tenencia de una nacionalidad permite también que el menor tenga una legislación aplicable lo que por cierto es relativo en casos como el de España. Ante los ojos de quienes sufren las consecuencias de esta omisión jurídica, los hechos son incoherentes con lo prescrito en el primer párrafo del artículo 3.º de la Ley Orgánica 1/1996 de Protección Jurídica del Menor: «Los menores gozarán de los derechos que les reconoce la Constitución y los Tratados Internacionales de los que España sea parte, especialmente la Convención de Derechos del Niño de Naciones Unidas y los demás derechos garantizados en el ordenamiento jurídico, sin discriminación alguna por razón de nacimiento, nacionalidad, raza, sexo, deficiencia o enfermedad, religión, lengua, cultura, opinión o cualquiera otra circunstancia personal, familiar o social.»

La indocumentación de los menores apátridas que viven en España, no sólo impide a sus padres trasladarse a un tercer país con ellos, al mismo tiempo obstaculiza la protección que desean darles porque al carecer del respectivo permiso de residencia y de trabajo no tienen acceso al trabajo. La indocumentación de menores en España es indigna y discriminatoria con estos recién nacidos y con sus familias. No es digna de un país desarrollado y carece de fundamento en una nación que tiene un crecimiento demográfico cero.

# Madrid ya ha creado más del 13% de las plazas prometidas para atención temprana

## Esta asistencia se presta a niños con discapacidad

La Comunidad de Madrid ya ha creado más del 13% de las mil plazas prometidas para esta Legislatura para la atención temprana de menores de hasta 6 años con discapacidad. Estas plazas se engloban dentro de las 20.000 nuevas para dependientes que se habilitarán durante los próximos cuatro años, de las que 12.000 serán para mayores, 4.000 para enfermos mentales y las 4.000 restantes para discapacitados.

La consejera de Familia y Asuntos Sociales, Gábor Ongil, ha visitado el centro 'Conmigo' de atención y diagnóstico de enseñanza temprana que dispone de 45 plazas públicas, en las que el Gobierno regional invirtió 100.000 euros durante 2007. En este recurso se realizan intervenciones dirigidas a niños con discapacidad o riesgo de padecerla, desde el nacimiento hasta la edad de escolarización obligatoria. Se trabaja de forma directa con las familias en un horario continuado de 8:00 a 20:15 horas.

El servicio y las plazas gratuitas de atención temprana que ofrece la Comunidad están dirigidos a niños de hasta 6 años que presentan necesidades especiales, transitorias o permanentes, originadas por deficiencias o alteraciones en el desarrollo. Estos

recursos garantizan la atención individualizada, de carácter preventivo, global e interdisciplinar, orientada al niño y al entorno familiar.

### Inversión

La Comunidad destinó el año pasado más de 7 millones de euros para la prevención, tratamiento y atención temprana de menores, un 21% más que en 2006, un incremento que permitió crear un 43% más de plazas para la atención de niños entre 0 y 6 años con algún tipo de discapacidad, hasta alcanzar las 2.100 de las que dispone actualmente la red asistencial.

Cuenta además con un servicio de atención temprana domiciliar que se ofrece en los casos en el que se produzcan unas circunstancias especiales. Durante 2007 se atendieron alrededor de 2.750 menores en los servicios de atención temprana, 200 niños más que en el año anterior.

FUENTE: IMMF ENERO2008



acoger hoy

## boletín de suscripción

- Deseo recibir el número de la revista **Agoger hoy** al precio de 3,50€
- Deseo suscribirme por un año a la revista **Agoger hoy** al precio de 39€

enviar a: Magdalena Marín  
C/ Berna, 28 28890 Loeches  
Tlf 686351038



## Acogimiento familiar e institucional



Las ventajas para un niño, en el caso del acogimiento familiar, van desde la organización de las rutinas diarias propias de su edad, más flexible en un entorno familiar que en un centro residencial, hasta un mayor desarrollo de sus habilidades sociales. En un entorno familiar, el menor tiene un mayor contacto con la sociedad y con la comunidad que le rodea en su conjunto, una mayor participación en la toma de decisiones de un núcleo familiar, vive en un entorno psico-social una más cálido, se dan un mayor número de contactos espontáneos en las relaciones tanto familiares como amistosas, vecinales, etc. Asimismo, aprende a valorar el clima social y se apoya en su familia acogedora.

Los menores que no son acogidos por familias permanecen durante el tiempo necesario en centros residenciales tutelados por la administración autonómica. Éstos asumen la responsabilidad sobre el desarrollo integral del menor y deben garantizarle la adecuada satisfacción de sus necesidades biológicas, afectivas y sociales, en un ambiente de seguridad y protección. La atención residencial también cubre las necesidades básicas de los niños en atención sanitaria, necesidades materiales, escolarización, refuerzo y corrección del aprendizaje escolar y acceso a las necesidades propias de los niños de su edad. Durante la estancia en estos lugares, la administración trata de que el niño, en caso de corta edad pueda mantener durante el mayor tiempo posible una relación afectiva con su familia.

Hay que tener en cuenta que no todos los niños y adolescentes tienen las mismas características y necesidades, y por tanto, es importante ofrecerles soluciones diferentes. Los niños que mejor se adaptan a un entorno familiar temporal son los niños hasta 10 años o preadolescentes, siempre que no presenten problemas que requieran una atención especializada. Pueden acogerse a esta modalidad niños que ya han recibido tratamiento para solucionar sus problemas emocionales o que ya se encontraban en acogimiento antes de la adolescencia. También se apuesta por esta opción para niños que se prevé saldrán beneficiados de la experiencia, a pesar de las primeras dificultades para adaptarse a un entorno familiar, como menores con deficiencias o trastornos que con una ayuda especial pueden adaptarse a la familia. Sin embargo, el acogimiento familiar no es recomendable en el caso de adolescentes que tratan de emanciparse o niños cuyos vínculos con su familia de origen son tan grandes que les impiden adaptarse y responder de forma adecuada a su nuevo entorno. Tampoco es aconsejable para niños con determinadas minusvalías psíquicas que requieren un entorno educativo concreto ni para niños que necesitan un ambiente totalmente estructurado por problemas de conducta. Finalmente, no se recomienda en los casos en que los padres biológicos no acepten la relación con la familia de acogida, siempre que esta actitud pueda interferir en el buen desarrollo del acogimiento. ■

# Adopción y Acogimiento Familiar.

## Qué son una cosa y la otra

Según el Instituto Madrileño del Menor y la Familia, la adopción es una medida subsidiaria de protección a la infancia que proporciona una familia definitiva a menores que por determinadas circunstancias, no pueden permanecer en su familia de origen.

El objetivo de la adopción, como el de todas las adopciones, es garantizar el derecho de todo niño/a a desarrollarse integralmente en una familia normalizada, anteponiéndose el interés superior del menor a cualquier otro interés legítimo concurrente.

La adopción en el estado español, es plena e irrevocable, rompiendo los vínculos preexistentes con la familia biológica y creándose los nuevos con la familia adoptiva, constituyéndose mediante Resolución Judicial.

Los niños/as susceptibles de ser adoptados en el estado español, se pueden encontrar en diferentes situaciones:

- Niños recién nacidos a los que su madre biológica, ante circunstancias adversas que le impiden hacerse cargo de su hijo/a manifiesta libre y voluntariamente la decisión de que su hijo quede bajo la tutela del organismo de protección del menor pertinente, para su posterior entrega en adopción. Esta circunstancia puede producirse también ante la Comisión de Tutela del Menor y con un menor de cualquier edad.
- Niños que son abandonados a las pocas horas de nacer en el propio hospital, sin que la madre haya manifestado formalmente esa voluntad.
- Niños que son abandonados en cualquier lugar, no constando ningún dato relativo a su origen.
- Niños que han de ser recogidos de su entorno familiar por maltrato o negligencia en su cuidado, cuya tutela debe asumir el organismo de protección del menor pertinente y respecto de los que no hay ninguna previsión de que puedan volver a ese entorno familiar.

Los requisitos para llevar a cabo un proceso de adopción son los siguientes:

Ser mayor de 25 años, en caso de parejas (matrimonio o parejas de hecho) es suficiente con que uno de sus miembros los tenga.

- Tener al menos una diferencia de edad con el adoptado, de 14 años.
- Residir en la Comunidad autónoma donde se desea adoptar.

Existe prioridad para aquellos ofrecimientos cuya diferencia de edad entre adoptantes y adoptado no sea superior a los 40 años. En el caso de adopción por parejas, se considera la edad media de ambos en el momento de la propuesta del menor.

Para niños menores de 3 años, tendrán preferencia las parejas sobre las familias monoparentales.

El acogimiento familiar es una alternativa de convivencia no institucional para aquellos niños que no puedan vivir con su familia, por encontrarse en una situación de riesgo o desamparo.

El acogimiento familiar de un menor supone la integración plena del niño en la vida de la familia que lo acoge, que se compromete a tenerlo consigo, cuidarlo, educarlo, como si fuese un miembro más, proporcionándole una formación plena como persona. El acogimiento Familiar es algo totalmente diferente a una adopción ya que no existe una ruptura, legal y/o física, del menor con sus padres biológicos. Además legalmente el menor seguirá dependiendo del organismo de protección autonómico pertinente.

### Tipos de Acogimiento Familiar

**Acogimiento Familiar Simple:** Cuando es previsible el retorno del niño con su familia, pasado un tiempo. Es transitorio. El Programa de Acogimientos Familiares Temporales, consiste en proporcionar una alternativa a la institucionalización para aquellos niños y niñas, que tienen que ser separados temporalmente de su familia de origen.

Este Programa, permite que dichos niños sean acogidos en un ambiente de convivencia familiar, hasta que, tras la oportuna intervención, puedan disfrutar de nuevo de la seguridad y el



afecto necesario para su desarrollo, en su propia familia.

El Acogimiento Familiar temporal no es un medio para sustituir a la familia biológica del niño, sino una alternativa a la medida de internamiento en Centros de Menores, mientras se intenta la recuperación de la familia biológica en un plazo máximo de dos años.

**Acogimiento Familiar permanente:** Es más estable, la familia acogedora tiene mayor autonomía en sus funciones respecto al niño. No se prevé el retorno con la familia de origen. Se prevé que los problemas de la familia biológica son muy graves y que llevarán un tiempo para su solución muy largo o indefinido. Suele acabar cuando el menor cumple la mayoría de edad, o en la adopción por parte de los acogedores y en un menor número de casos con el regreso del menor con su familia biológica.

**Acogimiento Familiar Preadoptivo:** Tiene como finalidad la Adopción. Es preciso que el niño tenga una situación jurídica adecuada para su adopción y que los acogedores sean idóneos para ello.

También funciona un programa de Acogimientos y Adopciones especiales para niños con necesidades o problemas específicos de salud, física o mental, minusvalías, dificultades de adaptación, etc.

Atendiendo a su formalización el Acogimiento Familiar puede ser:

- **Administrativo:** el que formaliza la Entidad Pública, es decir, la Comisión de Tutela, mediante contrato, siempre que los padres o tutores del niño expresen su consentimiento. Suelen tomar esta forma los A.F. Simples de niños en situación de guarda (riesgo).
- **Judicial:** el que se constituye por auto del juez a propuesta de la entidad pública. Suelen tomar esta forma los A.F. Permanentes.

Los requisitos que deben de reunir las personas que quisieran ser acogedoras serían en resumen los siguientes:

1.- Para valorar las circunstancias que concurren en los ofrecimientos de acogida de un menor en cualquiera de sus modalidades, la Comisión de Tutela del Menor deberá tomar en consideración los siguientes criterios:

- Ser mayor de veinticinco años. En caso de que realizara el ofrecimiento una pareja, bastará que un miembro de la misma haya cumplido dicha edad y que el otro sea mayor de edad.
  - Tener medios de vida estable y suficiente.
  - Estado de salud física y psíquica que no dificulte el normal cuidado del menor.
  - Tendrán preferencia los matrimonios, parejas de hecho o personas, cuya diferencia de edad con el menor a acoger no exceda de 40 años (se considerará la edad media en el caso de parejas).
  - Convivencia de tres años en pareja.
  - En caso de esterilidad en la pareja, que dicha circunstancia y su vivencia no interfieran el posible acogimiento o adopción.
  - Existencia de una vida familiar estable y activa.
  - Que el deseo de acogimiento o adopción de un menor sea compartido por todos los miembros que conviven en la familia.
  - Que exista un entorno relacional amplio y favorable a una integración del menor acogido o adoptado.
  - Capacidad de cubrir las necesidades de desarrollo de un niño.
  - Carencia, en las historias personales, de vivencias que impliquen riesgo para la acogida del menor.
  - Flexibilidad de actitudes y adaptabilidad a nuevas situaciones.
  - Comprensión de las dificultades que entraña la situación para el niño.
  - Respeto a la historia personal del niño, con aceptación de sus características particulares.
  - Aceptación de relaciones con la familia de origen del menor, en su caso.
  - Actitud positiva para la formación y el seguimiento.
- 2.- La toma en consideración de todas estas circunstancias se hará en su conjunto mediante la valoración ponderada de las que concurren en la persona o pareja que solicite la

En el Acogimiento Familiar es clave la actitud de la familia acogedora hacia la familia biológica, en la que debe predominar el respeto y la solidaridad, evitando la tendencia a la rivalidad o al litigio. De aquí la importancia de la selección y formación de las familias acogedoras, así como del apoyo técnico que van a necesitar en el proceso. ■

FUENTE: IMMF (Febrero 2008)

# Familia Actual

## ¿Cómo son las familias de hoy en día? De la familia tradicional a la familia actual, un paso necesario para la humanidad

**a** si que llegado a ese punto pensé... lo mejor es salir a la calle y preguntar ¿que es para el mundo la familia?, creo que no se puede escribir un artículo sin saber distintas opiniones, sin conocer cuantos modos hay de entender una misma palabra... FAMILIA

Eso hice... allá dónde iba preguntaba... para ti una familia, ¿que es? Me sorprendió gratamente ver, que a la mayoría de personas, se le presentaban los mismos interrogantes que a mi... casi todos decían... buuuufff pues no se... algunos decían que tu madre y tu padre, otros que, además de tu padre y tu madre, también eran los tios y los abuelos, otros que todas las personas con las que guardas algún parentesco... pero todos tenían algo en común... es un sitio dónde te quieren y te protegen...

Después de consultar y saber cuanto nos cuesta a todos dar forma a la palabra familia me decidí por fin a hablar de las familias actuales y puesto que no pretendo que esto sea un artículo aburrido y serio me decidí a escribir de una familia, da igual cual, porque seguro que muchos de nosotros nos vemos reflejados en estos patrones.

Empezaremos por los padres... los padres representan lo más tradicional de la familia, si le

**Antes de comenzar este artículo la idea de hablar de familia me resultaba fácil, yo tengo una... todo, o casi todo el mundo, tiene una, mejor o peor, pero una familia al fin y al cabo. Me cuestioné algunas ideas y reflexioné ante ellas... el resultado fue que no es tan fácil hablar sobre la familia.... Como una palabra tan sencilla puede resultar tan compleja...**

preguntáramos que es familia... seguramente diría que todos!!!! Para ellos son familia, tios, primos, sobrinos, abuelos, primos de los primos... en fin... menos mal que tienen una casa grande!!! O por lo menos se conforman con poco espacio... antes eran otros tiempos y uno se aguantaba con cualquier cosa, no como ahora... Normalmente todo el mundo es bienvenido y todo el mundo siente que tiene su sitio.

Saltamos una generación y nos vamos a los hijos de estos padres, gente mucho más liberal, pero aun muy clásica, jóvenes que se casan pronto y que, con la finalidad de "formar una familia", tienen hijos biológicos, la adopción está simplemente aceptada en

caso de causa mayor sino... que sentido tiene!!!!, aquí también todo el mundo es bienvenido, aunque se empieza a condensar todo en el núcleo familiar, es decir, padre, madre y hermanos...

Los hijos que han tenido estos hijos, vamos los nietos de los primeros!!!, jóvenes con ganas de innovar, de conocer, con gran conciencia de la humanidad, conciben la familia como un algo más... no solo buscan tener hijos, van más allá!!! Quieren sentirse familia, y aportar algo a la sociedad.

En este tipo de familias la adopción es algo más común, yo quiero mis hijos biológico pero me gustaría hacer algo más, tengo la necesidad de sentir que soy padre de forma distinta, necesito saber



que colaboro con el mundo, que no soy un ser impasible que solo ha nacido para proquearse, necesito ser padre, no solo biológicamente sino también psicológicamente.

Si vamos un paso mas allá encontramos también familias acogedoras, las familias que dan todo por hacer feliz a un niño, no necesitan nada mas, solo la sonrisa de ese niño, no necesitan poseerlo pero si amarlo, cambian su condición de padre, tutor, instructor de la vida por una sonrisa....

Dentro de esta generación se encuentran innumerables combinaciones de familias... van desde los jóvenes muy jóvenes que siguen el modelo tradicional de familia, hasta mujeres y hombres que de manera monoparental deciden formar una familia, pasando por supuesto por matrimonios de gays y lesbianas e innumerables formas de matrimonio-divorcio, en la que uno o

los dos miembros de la pareja tiene hijos con otras parejas y algunos de estos hijos son adoptados o acogidos.

Una inmensa torre de Babel en dónde todo tiene sentido, que cuándo lo piensas se te lían los parentescos, porque estamos acostumbrados a un formato tradicional, pero que si lo piensas bien todo está ordenado, no hay caos y los niños siempre sabes cual es su hueco exacto en la mesa.

En sucesivos números de la revista abordaremos cada modelo de familia por separado haciendo un recorrido por sus vidas, sabiendo que ha sido lo mejor y lo peor, cuales han sido sus miedos y su dificultades y como las han afrontado y superado.

Para concluir decir simplemente que la sociedad ha evolucionado en muchos aspectos y en el tema de la familia no debe ser menos, una sociedad grande

necesitas grandes ideas, una sociedad democrática debe ser, como poco, eso mismo, democrática, en dónde todos tengan los mismos derechos y oportunidades, en dónde todas las personas tengan un hueco y en dónde todas las familias puedan desarrollar lo mejor que cada una tiene.

Desde aquí me gustaría lanzar una lanza a favor de todas aquellas familias que se han arriesgado, que han alzado la voz, que han reivindicado su condición de familia aunque para todos los demás fueran casos especiales, porque en definitiva ¿qué es una familia? Para mi ha quedado claro, una familia es un lugar dónde te guían, te protegen, se entristecen y se alegran contigo, te ayudan a superar los baches dándote las armas suficientes para enfrentar el día a día con ilusión y con ganas, eso es una familia, da igual el formato que tenga. **O**





# Trastorno de Déficit Atencional e Hiperactividad

**m**uchas veces pensamos que es un problema externo al niño, pero el niño no lo hace a propósito. El Trastorno de Déficit Atencional e Hiperactividad es una disfunción biológica (orgánica), social y cultural. Entonces, los factores que intervienen en esta disfunción son:

- Determinantes ambientales (bajo peso y exposición prenatal al alcohol y al tabaco)
- Genéticos (histórico familiar y herencia genética- hijos que tienen padres con TDA tienen más posibilidades a poseer esta disfunción)
- Biológicos (menor cantidad de dopamina y de noradrenalina en el cerebro- estimulantes)
- El 15% presenta síntomas con los trastornos de aprendizaje; dislexia; discalculia, etc
- Habla con demasiada
- Realiza varias actividades al mismo tiempo y no concluye ninguna
- Molesta a los colegas y no consigue trabajar y jugar en grupo
- Va bien en matemática (no cálculo mental), en música, artes y educación física
- Da respuestas precipitadas ante preguntas
- Se mete siempre en tema de adultos
- A veces agita las manos o otra parte del cuerpo
- Parece no escuchar cuando se le dirige la palabra
- Evitar involucrarse en tareas que exijan esfuerzo mental
- Perder cosas necesarias para hacer tareas y actividades
- Dificultad en mantener la atención ante tareas

Cuando observamos a un niño con TDA/H en la escuela, como dijo la Profesora Ana Silvia Figueiral, vemos que es el "alumno no". Es decir, es el alumno que no se sabe sentar derecho, que no termina las tareas, que no obedece a lo que se le pide, etc.

Sus características más comunes son:

- Se identifica con otros niños problema
- Es común ser referidos como el payaso de la clase
- Tiene un fracaso escolar tres veces mayor que sus pares con el mismo nivel cognitivo

Es necesario que ante la detección de las nombradas características se realice en el niño un diagnóstico Neuropsicológico porque muchas veces se confunde esta disfunción con otras y aparte hay distintos tipos de TDA. EL TDA puede presentarse: TDA+ Síntomas de desatención= Prejuicio Académico, o, TDA+ Síntomas de Hiperactividad= Impulsividad y problemas de conducta, o sino, TDA+

**Tanto los padres como los docentes cuando vemos a un niño que no termina las tareas, que no presta atención a las indicaciones, que no se puede quedar quieto, etc, nos cuestionamos será que tiene TDA/H y si es así, qué podemos hacer para ayudarlo. Primer paso tener bien claro que los niños que lo poseen pueden aprender como cualquier otro, sólo que necesitan de estrategias especiales para que lo logren.**



síntomas combinados= Dificultad Escolar y disturbios de conducta.

Del 3 al 5% de la población escolar sufre de TDA, del 5 al 15% de la población escolar sufre de Dificultades del Aprendizaje y del 5 al 25% de niños con TDA tienen también Dificultades del Aprendizaje como disfunción.\*

Estos datos fueron otorgados en un evento sobre Actualización en TDA —de la infancia a la edad adulta— del Diagnóstico a la rehabilitación adulta, en el cual tuve la oportunidad de hablar con un señor que fue diagnosticado de este trastorno a los 56 años de edad. Sus palabras quedaron grabadas en mí por lo emotivas, me dijo: “Yo repetía los años escolares varias veces y no sabía por qué. Sufría mucho porque nadie me entendía. Hasta que llegue a educación Secundaria y abandoné”.



Del 3 al 5% de la población escolar sufre de TDA, del 5 al 15% de la población escolar sufre de Dificultades del Aprendizaje y del 5 al 25% de niños con TDA tienen también Dificultades del Aprendizaje como disfunción.

Muchas veces, nos sentimos impotentes ante estas situaciones de hijos o alumnos que poseen dicho trastorno pero podemos ayudar a que estos niños mejoren, sólo hay que tener paciencia y probar distintas estrategias.

Por qué estos niños no aprenden y cómo ellos aprenden, estas son dos preguntas claves a hacernos.

Comencemos nombrando lo que es necesario para que haya aprendizaje.

Se precisa: de estado de alerta, de selección de estímulos y de recibir y programar las respuestas. “El aprendizaje es un proceso que se cumple en el Sistema Nervioso Central donde se producen modificaciones permanentes que se traducen por una

modificación funcional o conductual, que permite la mayor adaptación del individuo”..., como dijo la Profesora Sylvia Maria Ciasca. A medida que el niño va aprendiendo, va haciendo nuevas conexiones. Entonces, para que se logre el aprendizaje tiene que haber atención, porque ésta es la habilidad de recibir y sustentar el estímulo interno y externo.

Los niños con TDA/H tienen dificultad en la selección del estímulo y en las áreas de registro de la información, es por ello que necesitan de organización, organización y más organización. Ellos tienen como una antena que capta todos los estímulos que hay a su alrededor, no tienen falta de atención sino atención en demasía. Es debido a esto que los padres y los docentes debemos de organizar bien sus tareas estableciendo reglas y tiempo.



Aquí daremos algunas sugerencias pedagógicas que ahondaremos en otros artículos:

- Planear y organizar el tiempo tanto en la escuela como en el hogar. Se puede elaborar una agenda de procedimiento semanal
- Arreglar el lugar de trabajo. No tener muchas cosas que desvíen su atención.
- Separar los materiales en cajas con etiquetas de colores para que ellos identifiquen y asocien el color con el título del material.
- Usar otros instrumentos de concentración mientras hacen determinada tarea. Por ejemplo: escuchar música clásica o ambiental.
- Señalar los procedimientos. Decirles paso a paso lo que van a hacer. Por ejemplo: Vamos a observar la lombríz. Primero agarramos la lupa, la acercamos y nos fijamos qué órganos de los sentidos tiene...
- Evaluar progresivamente. Usar carteles de colores donde semana a semana el niño pueda observar su avance.
- Utilizar sistema de registro.

Emplear mapas semánticos y conceptuales ya que ellos aprenden por medio del apoyo visual.

- Leer en movimiento. Son niños que leen mejor si están en movimiento.
- Emplear papel que no sea de color blanco, sino más bien amarillo para la impresión de textos. Y que el texto esté organizado en párrafos bien separados.
- Estimular la curiosidad antes de comenzar a leer un texto o de dar un tema. Esto se puede lograr por ejemplo, por medio del planteo de una múltiple opción.
- Interpretar el texto con apoyo visual. Se lee un texto y se les pide que lo reconstruyan en oral a medida que les vamos mostrando los dibujos del mismo.
- Identificar ideas esenciales y secundarias. Hacer esquemas en cuadros de colores, si la respuesta a la pregunta es afirmativa va de un color y si es negativa va de otro.
- Rutas de apoyo. Mientras que se les lee un cuento que dibu-

jen para reconstruir la historia.

- Implantar pruebas evaluatorias de múltiple opción. Se debe utilizar la prueba oral y escrita.
- Recuperar los archivos y cerrar el aula con una síntesis. Es decir, recordar brevemente lo dado en otras clases sobre el tema y al final hacer un cierre con lo principal.
- Usar el ordenador. Para la escritura sería bueno usar el ordenador ya que les permite, no distraerse con la goma y otros objetos, así centra su atención en el monitor y en el teclado.

En síntesis, son niños que aprenden por medio del apoyo visual y que precisan de una estructura externa para organizarse y mantener una meta. **e**

### Bibliografía:

Información recabada en el Curso de Actualización en TDAH de la infancia a la edad adulta del Diagnóstico a la rehabilitación Multidisciplinar.



# El yoga ayudará a los niños en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico

**¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones del yoga? Seguro que a muchos padres les parecerán casi imposible, pero la verdad es que la práctica del yoga os demostrará que todo es posible. Todo dependerá de la motivación, de la paciencia, persistencia, y del trabajo conjunto entre los padres y el profesor de yoga del niño.**



**¿Cuándo mi hijo puede practicar el yoga?**

Las experiencias del yoga con niños dicen que la mejor edad para que el niño empiece con los ejercicios del yoga es a partir de los 4 años. A esta edad, los niños ya pueden entender perfectamente lo que se puede esperar y lo que se quiere de ellos. El yoga está indicado a todos los niños y niñas. Su objetivo esencial es la búsqueda del equilibrio y de la armonía, y el control del sentido de la disciplina. Es una buena base para una vida adulta alegre y saludable.

## **Beneficios de la práctica del yoga con los niños**

El yoga es una practica positiva en la etapa de crecimiento de los niños. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse, para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas, y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

- 1- Desarrollo y destreza de los músculos motores
- 2- Flexibilidad en las articulaciones
- 3- Mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral

- 4- Masaje de los órganos internos
- 5- Mejoría en los hábitos de la respiración
- 6- Estimulación de la circulación sanguínea
- 7- Mejoría de la autoestima
- 8- Baja en el nivel de estrés infantil
- 9- Perfeccionamiento de los sentidos
- 10- Agilidad y entereza
- 11- Calma y relajamiento
- 12- Estiramiento
- 10- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación
- 11- Armonización de la personalidad y carácter
- 12- Oportuna canalización de la energía física
- 13- Mejor comprensión e interacción con los demás

### Recursos y práctica del yoga con niños

Las clases de yoga asocian el trabajo corporal y mental. Tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante. En razón

de eso, es conveniente que en una clase de yoga no haya más de 15 niños reunidos. Los niños deben sentirse muy a gusto. Deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables, y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las clases deben ser administradas en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado, y silencioso. Se puede utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas. Y los niños pueden estar descalzos o con los pies vestidos con calcetines de algodón.

El yoga puede ser practicado a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana. Es recomendable que se evite la ingestión de alimentos sólidos dos horas antes de las prácticas.

### La respiración del Yoga

La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por las narinas es esencial para que el niño pueda estirarse y obte-

ner el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas. Una vez que el grupo controle su respiración, el profesor empezará con las posturas. El sentido de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores. Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajar, después a concentrar. Para los niños, el yoga debe ser practicado como se tratara de un juego. No se debe exigirles a que repitan una postura una y otra vez. Eso puede convertirse en algo aburrido. Hay que ir variando las posturas y los movimientos, despacio, y a un ritmo en que los pequeños no pierdan la concentración. Como ya hemos dicho, el ánimo y la motivación son cruciales en este sentido. El respeto, la moderación, y una actitud positiva y alegre, también.

### Fuente consultada:

El yoga para niños, de Ramiro A. Calle

## 15 posturas de yoga para niños



El yoga tiene efectos muy beneficiosos en los niños. Además de aportarles fuerza, movilidad y elasticidad les ayuda a relajarse y a aprender a controlar su propio cuerpo.

He buscado algunas posturas sencillas para hacer con nuestros niños en las sesiones diarias de yoga.

Aquí os pongo 15 ejercicios fáciles de realizar que, a modo de juego e incorporando imágenes de la naturaleza, puedes enseñarles a tus hijos.

El yoga es una terapia muy recomendada para tratar la hiperactividad infantil ya que trabaja la respiración y ayuda a relajar el sistema nervioso contribuyendo a que el niño se centre en los ejercicios y consiga calmarse.

Trabajan además el equilibrio, las destrezas motoras, les ayuda a comprender el mundo que les rodea y a desarrollar la concentración.



Como ayuda, puedes ver un vídeo sobre cómo hacer yoga con los niños y en la web de Susan Kramer, autora de numerosos libros sobre ejercicio para niños y encontrarás muy bien explicadas estas 15 posturas.

### Estirando, flexionando, moviendo, descansando Juego de Niños Aprendiendo su camino

Aquí se presentan 15 posturas que expanden y fortalecen mientras promueven balance, coordinación, la habilidad para concentrarse e incrementan la vitalidad a través de la práctica energética.

Los movimientos axiales (movimientos con el cuerpo en su sitio) incluyen flexiones hacia adelante, flexiones hacia atrás, contorsiones y sentarse erectos, todo lo cual deberá ser hecho con delicadeza, sin esfuerzo.

Practicados en orden, cada uno lleva suavemente al siguiente.

Todas las posturas y meditaciones pueden ser hechas en una alfombra. Alternativamente, se pueden practicar al aire libre en un lugar sobre la hierba usando una manta o estera. Es mejor realizar el ejercicio antes de comer, y no justo después.

Inhala para comenzar la postura, y exhala para finalizarla. En el intermedio, respira de manera uniforme. Los niños deberían permanecer en silencio durante la práctica para mantener la concentración personal.

Nota:

Las practicas de Yoga no son competitivas.

Cada persona comienza según su propio nivel de forma física y habilidad, y progresa a su propio ritmo.

Esto hace que las posturas y ejercicios de yoga, con adaptaciones según se necesite, sean apropiadas para personas impedidas.

*Una nota sobre las ilustraciones: la tenue línea vertical muestra aproximadamente el centro de equilibrio.*

#### 1. La Hoja. Posición para empezar con la columna derecha y después suavemente encorvamos la columna.



Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas, las manos sobre los tobillos.

Suavemente redondea la columna y después regresa a la postura sentado derecho.

Repítelo varias veces.

#### 2. La Flor. Haz pequeños rebotes con las rodillas hacia el suelo.

Siéntate con la espalda derecha, las plantas de los pies juntas, las manos en los tobillos.

Suavemente has rebotar las rodillas hacia el suelo de 10 a 20 veces.



### 3. El Grillo. Ladeo de la cabeza.



Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas, o siéntate con las piernas cruzadas, las manos sobre los tobillos.  
La cabeza y los ojos ven hacia el frente, después hacia arriba, luego al frente.  
Después, lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho.  
Endereza la cabeza y lleva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo, luego endereza de nuevo la cabeza.  
Repítelo varias veces.

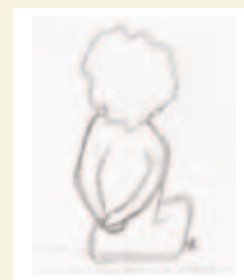
### 4. El Buho. Rotación de cabeza.



Siéntate con las piernas cruzadas, manos a los lados, las palmas de las manos sobre el suelo.  
Rota la cabeza para mirar hacia un lado por encima de tu hombro, después sobre el otro hombro.  
Si estás sentado sobre una superficie suficientemente firme, gira el cuerpo una vez usando las manos para ayudarte a impulsar el giro.  
Repítelo varias veces.

### 5. El Pájaro. Las manos se agarran por detrás de la espalda, buscándo, los omóplatos se unen.

Siéntate con la columna derecha, las plantas de los pies juntas.  
Agárrate las manos en la parte baja detrás de la espalda y trata de juntar los omóplatos suavemente, la cabeza inclinada hacia atrás, los ojos viendo hacia arriba.  
Mantén la posición, después suelta, relajando los hombros, la espalda, el cuerpo.  
Descansa la cabeza hacia adelante.  
Repítelo varias veces.



### 6. La Ardilla. Alternadamente estira los brazos hacia el techo, primero un lado, luego el otro



Siéntate con las piernas cruzadas, la columna derecha.  
Levanta ambos brazos por encima de la cabeza y estira solo uno de los brazos, despacio hacia el techo, mirándo hacia arriba.  
Después estira el brazo hacia el lado, haciéndo círculos con el brazo hacia adelante y hacia atrás, de grande a pequeño, mirando al frente.

### 7. La Ardilla Rayada. Mantén los giros sobretodo encima de la cintura, los hombros permanecen relajados.

Siéntate con las piernas cruzadas y los brazos hacia los lados.  
Suavemente y muy despacio gira la parte superior del cuerpo de un lado a otro.  
La cabeza mira hacia el brazo de atrás.  
Regresa a la posición central.



Ahora, estira los brazos sobre la cabeza.  
Dóblalos hacia un lado, luego hacia el otro lado.  
El frente del cuerpo y los ojos permanecen mirando al frente.  
Repítelo varias veces.

### 8. La Mecedora. Mécete suavemente de lado a lado, pero no tan amplio como para caer.

Siéntate con las piernas cruzadas las manos colocadas sobre el piso al lado del cuerpo.  
Después coloca las manos sobre los hombros.  
Procede a mecerte de forma tal que el balance se transfiera de un lado al otro o de adelante hacia atrás.  
La espalda permanece relajada.  
El niño no deberá balancearse tan fuerte como para caer.



### 9. La Foca. Suavemente estirate con el cuerpo sobre una pierna, luego sobre la otra, luego hacia adelante; alterna punta de pies y pies flexionados como en la ilustración.



Siéntate con las piernas estiradas aparte, la columna vertebral derecha.  
Voltea el cuerpo para que mire hacia una pierna.  
Usa ambas manos para agarrar la pierna y suavemente reclínate hacia la pierna.  
Mantén la posición mientras cuentas hasta 4 lentamente.  
Repíte con la otra pierna.  
Luego, siéntate derecho, viendo hacia el frente, sujeta ambas piernas, flexiona y suavemente déjate caer hacia delante, entre ambas piernas, mientras miras hacia el suelo.

A continuación, siéntate derecho y coloca las palmas de las manos en el piso al lado del cuerpo como soporte.  
Punta y flexión de pies y tobillos al unísono, luego trata de poner punta en un pie mientras flexionas el otro.  
Repite rítmicamente.

### 10. Postura de Saludo. Pon las palmas de las manos juntas, la espalda derecha.

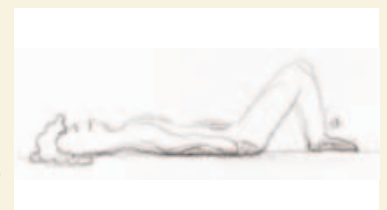


Siéntate con las piernas separadas, la columna derecha.  
Las piernas están estiradas pero no tensas, los pies en punta.  
Coloca las palmas de las manos juntas presionando, a modo de saludo.  
Los antebrazos deben estar paralelos al suelo.  
Relaja la tensión; presiona otra vez,  
Extiende las manos y los brazos hacia arriba luego hacia afuera a los lados.

Estira los brazos hacia arriba otra vez.  
Regresa de nuevo las manos a la posición de oración .  
Relájate y repítelo varias veces.

### 11. Postura de Serpiente

Acuéstate sobre tu espalda, los pies juntos, las rodillas dobladas, la planta de los pies sobre el suelo, los brazos en el suelo a lo largo de los lados del cuerpo.





La parte baja de la columna, debajo de la cintura debe presionar hacia el suelo, la parte alta de la espalda está relajada.

Inspira y llena de aire toda el área de los pulmones.

Contre los músculos abdominales, mantén y cuenta 1, 2, 3.

Relajate y repítelo.

## 12. La Tortuga. Piernas medio bajadas, brazos sobre la cabeza.

Acuéstate sobre tu espalda, las piernas tocándose, las rodillas flexionadas hacia el pecho,

los brazos descansan en el suelo por encima de la cabeza.

Manteniendo presionada la parte baja de la espalda hacia el suelo, extiende completamente las piernas hacia el cielo con los pies en punta, las rodillas.

Baja las piernas tanto como sea posible sin soltarlas hacia el suelo.

Levanta las piernas, flexiónalas y repite.



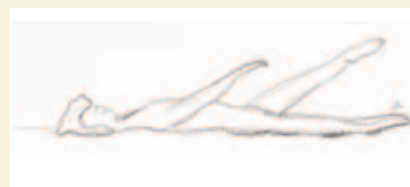
## 13. La Estrella de Mar. Elevar alternadamente brazo y pierna.

Acuéstate sobre tu espalda, con los brazos y piernas estiradas cómodamente.

Levanta un brazo hacia el techo y bájalo.

Ahora, levanta una pierna hacia el techo.

Después, intenta levantando un brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo.



## 14. Estiramiento de Gato. Arrodillado con la columna redondeada.

Sobre manos y rodillas, deja que la espalda baje hacia el suelo.

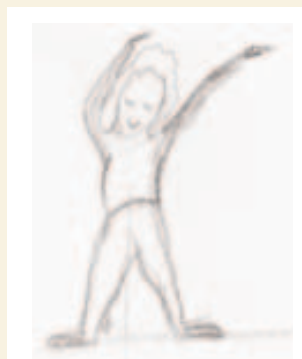
Los ojos miran hacia el frente y un ligeramento hacia arriba.

Cambia la posición redondeando la columna, contrayendo los músculos abdominales y del estómago y mirando hacia abajo hacia el frente de los muslos.

Repítelo muchas veces.



## 15. El Columpio. La parte alta del cuerpo y los brazos se estiran suavemente de lado a lado mientras permaneces parado equilibradamente.



### Parte I. Para flexibilidad:

Ponte de pie con las piernas ligeramente abiertas.

Estira los brazos por encima de la cabeza y deja que el cuerpo y los brazos doblen hacia adelante, las rodillas ligeramente flexionadas, y luego vuelve hacia arriba.

Con los brazos todavía estirados sobre la cabeza dobla hacia un lado, endrézate, luego dobla hacia el otro lado y regresa arriba, baja los brazos hacia los lados.

### Parte II. Para energizar el cuerpo:

De pie, estira los brazos a los lados con las manos cerradas en cada mano.

Mantén los brazos y manos tensos mientras cuentas 1,2, y luego suelta el puño y relaja contando 3,4. Repite una vez.

Relaja los brazos y déjalos caer a los lados.

Repite la Part I. Y la Part II. Rítmicamente varias veces.

# El Vínculo afectivo y las familias acogedoras

## ¿Cómo se sienten los niños? ¿Qué aportan estas familias?

### Factores que palian la separación

Cada niño vive de diferentes formas esta separación siempre traumática del núcleo familiar. Sin embargo, esta se puede paliar con ciertos elementos. En algunos casos, el niño tiene referencias de su hogar y de su madre, esto se suele ver en forma de juguetes u objetos conocidos para el niño, e incluso fotos. En algunos casos, se le permite traer una manta, y a esta recurre el niño cuando necesita de cariño y atención. También otros casos más extremos pueden llevar hasta su propia cama, aparte de juguetes y fotos al hogar de la familia acogedora.

Siguiendo con los objetos, un padre puede dejar un bolígrafo al cuidado del niño, lo que le aporta una sensación de responsabilidad a la vez del recuerdo de que el padre va a volver a por el bolígrafo, con lo que no se ha olvidado de él.

En todos los casos, los objetos familiares están presentes y juegan un importante papel para que el niño no sienta la separación de una forma tan radical. En este campo entran también las fotografías, que son sumamente importantes para los niños que

tienen de este modo un modo de ver a su madre y de recordarla.

Otro factor que palia la separación es la presencia de los padres. En la mayoría de los casos, la figura del padre está presente en forma de visitas más o menos esporádicas hacia las que el niño siente al principio mucho interés y luego poco a poco va desapareciendo, al comprender que este se va a ir. Sin embargo, esto no deja de ser un importante factor a la hora de comprender para el niño que sus padres no le han olvidado, y de mantener un vínculo afectivo antiguo, además del nuevo. Por supuesto, es obvio que la presencia de una figura estable como la de los padres acogedores es imprescindible.

Otro factor que se da en algunos casos es la permanencia del niño en el lugar donde reside. Esto implica que hay zonas donde juega como todos los días -el jardín de la casa, algún lugar del centro- y cercanos a su hogar, lo que atenúa también la distancia y la hostilidad a sitios nuevos. En este campo entraría también las sesiones que los padres acogedores hacen previamente al cambio de residencia, en las que se ve acompañado el niño por los padres, y que sólo duran unas

**La separación temprana de los niños, en diferentes casos, con sus padres, normalmente la madre, siempre presenta dificultades para el niño ; con diferentes medios como el juego o la figura de los padres acogedores, se puede mitigar este efecto perjudicial en la separación temprana.**

horas, a veces más, y que hace que la separación sea menos brusca.

### Respuestas de los niños

En general, las respuestas de los niños son todas similares y siguiendo un orden determinado, aunque con matices y alguna excepción. Las edades de los niños, así como sus capacidades de comunicación, indicarán también como se va a desarrollar su respuesta.

Las primeras reacciones van desde la alegría inicial a simplemente la pasividad y confusión. En algunos casos se ve como el niño

o la niña se muestra alegre en su nuevo hogar durante unos días, aunque después empieza a mostrar una excitación exagerada, lo que muestra el desconcierto que los niños sufren y lo expresan así, normalmente esta primera época en la que todo va “viento en popa” es considerada como la época del enamoramiento.

Y hay otros niños, por el contrario, que muestran comportamientos más tímidos al principio, como recelosos o descontentos, aunque los primeros días todos los niños tienen en común el estar contentos por la nueva situación, o cuanto menos, no tristeza. Esto también puede estar asociado al hecho de que, normalmente, los educadores de los centros trabajan con ellos para habituarles al lugar dónde van a estar, y por esto el tránsito es mucho más rápido.

A partir de la segunda semana, en algunos casos antes, la conducta cambia. En algunos casos, si no se ha trabajado bien con el niño desde el centro, el niño, que de por sí está en un ambiente extraño desde el primer día, y sin habituación previa, empieza a llorar más frecuentemente y a estar más y más triste, sin que nadie le atienda sólo a él, lo que agrava su situación.

En otros casos, por contra, se muestra un cambio gradual de la alegría a la tristeza, con ciertas dosis de impaciencia. El cambio puede observarse en todos los niños a través de las visitas de los padres, si son o no frecuentes, y hacia las que muestran un menor interés y un mayor dolor a su partida, según sea su grado de tristeza. Algunos, comienzan a ser rebeldes y a llorar más, buscando el calor y afecto de sus padres acogedores.

Algunos niños manifiestan su turbación por la ansiedad y la torpeza de movimientos, así como

más lloros y frialdad en la segunda semana, aunque en sus casos ven a los padres antes de volver con ellos definitivamente, lo que agrava, sin duda, su confusión. Durante todo el tiempo, los niños están tranquilos pero más y más confusos cada vez.

En el caso de los niños que comienzan de forma reticente, continúan poco después en una actitud positiva, tal vez por la falta de confianza hacia la familia acogedora, pero cada vez más, su talante se vuelve agresivo y su relación con su padres cada vez es más distante.

En una tercera etapa, los niños suelen volcar su afecto hacia los padres acogedores, y todo el dolor por la pérdida de los padres biológicos se ve en cierto modo compensado. Es este el momento crítico, y donde si hay una figura estable, el niño pasará más o menos bien. En algunos casos, después de una cierta desesperanza, tras concluir su ciclo de tristeza, de repente vuelve a estar contenta volcando todo su amor en la familia acogedora. En otros casos la recuperación es igual de rápida que el desapego que siente hacia sus padres biológicos, como si quisiera cortar sus vínculos con aquellos que la han abandonado para no sufrir más.

Hay casos más graves en dónde los niños no muestran sus sentimientos hacia nadie en concreto ya que no obtiene el apoyo necesario, y es por esto que en esta etapa crítica, en vez de mejorar como otros niños, empeora hasta tal punto que su desesperanza se hace tremenda y se deja a su suerte. Los lloros se hacen lastimeros y las protestas débiles, como si nada importara.

El reencuentro con los padres biológicos, en los casos en que se ha tenido una familia acogedora,

sufre una transición, y el niño primero juega con los padres, los redescubre. Es más rápido en los casos en que apenas se ha tenido tiempo de encariñarse de su familia acogedora.

En otros casos, este reencuentro es trágico, pues creen que sus padres biológicos les han fallado y si las visitas son tardías, los niños suelen tener muchos problemas tras esta.

En los demás casos, el reencuentro se da entre una mezcla de sentimientos de aprecio por las dos madres o los dos padres, o de cierto odio hacia la madre o el padre biológico, que fueron los que les abandonaron, pero con un redescubrimiento total al final. Así, y aunque en algunos casos, los niños lloran al volver a irse de hogar y necesitan una post-habituación a la nueva familia, también el cambio es rápido y definitivo en una semana.

El contacto físico en estos reencuentros es vital, y aquí puede estar tal vez una de las claves para entender la empatía que une a una madre y a su hijo en estos primeros meses de vida.

En general, se puede observar como la figura de los padres acogedores juega un importante papel a la hora de que el niño torne su tristeza en nueva esperanza, y en los casos en que no es así, el niño guardará un resentimiento hacia los padres biológicos que va más allá de lo que podía esperarse.

### Mecanismos de defensa

En los niños se puede apreciar como surgen en sus conductas mecanismos de defensa que atraen la atención de quien observa, y estas reacciones surgen precisamente ante un cambio, ante



una situación tensa sobre la que el mecanismo de defensa actúa corrigiendo la ansiedad que produce. Podemos decir que estos mecanismos son normales y hasta sanos en muchos casos.

El mecanismo de defensa más corriente es la regresión, que se da en casi todos los niños desde el mismo momento de ser dejados. Uno de los síntomas es el chuparse el dedo. Esto se puede observar en niños que ya había dejado atrás conductas de este tipo y vuelen a repetirlas. En otros casos se adoptan posiciones fetales como queriendo recordar el vientre de su madre, es decir, se retrotrae más todavía a un periodo anterior. En otros niños el chuparse el dedo, aun cuando ya hubieran dejado de hacerlo, tiene un carácter defensivo más atenuado, y la conducta no deja de desaparecer en unos días tras ver a los padres biológicos.

Otro mecanismo de defensa es la formación en lo contrario, que se ve en la reacción sobre los padres, que al visitar a los niños estos comienzan a rechazar aunque lo que quieren de ellos sea precisamente lo contrario, que les llevaran lejos de esta situación.

Los niños proyectan sus situaciones mediante el juego, y no sólo en sus juguetes favoritos, sino también en las fotos y las figuras. Ellos construyen a través del juego situaciones que les resultan ansiógenas o situaciones que les gustaría vivir, están en sus fantasías. Por eso el juego es elemento tan importante de diagnóstico para saber que es lo que un niño piensa. Algunos niños proyectan su odio en su objeto de amor, por ejemplo un patito, al que llaman malo, como si de sus padres biológicos se tratara.

Para los niños, el juego también significa una forma de comunicarse con los demás, y de este modo, muchos niños lo usan para reiniciar la relación afectiva con los padres biológicos o se inventan palabras o juegos nuevos que asocian a los padres acogedores, y solo a ellos, para tener una mayor seguridad.

La alimentación juega un papel importante también. Así, algunos niños necesitan un biberón adicional para no llorar, y otros comían con menos apetito del que era normal cuando llevaban ya un tiempo en el hogar acogedor. Esto se relaciona también con el dormir, aunque en algún caso ya sea normal el insomnio antes de llegar a la nueva casa, la estancia en un hogar extraño puede reforzarlo. Algún niño se lleva la cama de su casa, y esto probablemente le ayuda a combatir mejor la ansiedad.

### Padres acogedores : ventajas y problemas

Es necesario decir que la presencia de una familia acogedora que acoja al niño y se dedique a él en exclusividad durante la ausencia de los padres biológicos, es no sólo importante, sino vital.


La privación de una familia tiene efectos diferentes sobre las distintas funciones. Aunque una privación grave y prolongada durante la primera infancia puede afectar simultáneamente a un número de funciones tal que el niño parezca trastornado, unos procesos se ven más afectados que otros.

La presencia de una familia acogedora que le de al niño la atención y el cariño que requiere en cada momento es vital para

que esta carencia no se produzca, y haya una transferencia de afectos positiva hacia la figura que sustituye.

Aunque también pueden verse unos efectos negativos, como que tras la separación y dicha transferencia, el niño debe volver con la familia biológica, lo que supone de nuevo un shock y un cambio que en muchos de los casos, si la transferencia ha sido exitosa, es necesario que la figura de la familia acogedora desaparezca poco a poco, y que sea el propio niño quien a través de juegos y atenciones, elija de nuevo a sus padres biológicos. Sin embargo, las ventajas superan con creces este inconveniente.

Pero hay que insistir una vez más en lo importante de las relaciones objetales, la relación amorosa que todo adulto lleva en su madurez tiene como antecedente directo la primera de las relaciones materno filiales, y si en esta hubo carencias, graves, las relaciones posteriores del individuo consigo mismo y con la sociedad sin duda se verán afectadas. Gracias a la adquisición de la capacidad de dirigir los afectos fundidos sobre un objeto libidinal, capacidad que se consigue en la relación madre-hijo, el ser humano se capacita para formar todas las relaciones sociales ulteriores.

No quiero terminar sin remarcar una vez más como afectan las separaciones tempranas de los niños con sus madres, pero sobre todo, como influyen estas en el desarrollo de la situación si el niño ha recibido o no el apoyo de una familia acogedora. La presencia de estas como tal, ya de por sí habrá ahorrado a estos niños muchos problemas en su madurez. 

# Pero ustedes..... ¿Qué tienen en común?



**El pasado mes de marzo, pasamos un animado fin de semana en el albergue de Peñalara, en el Puerto de Navacerrada, gracias al empuje del “comité de festejos” de la Asociación de Familias Acogedoras de la Comunidad de Madrid, ADAMCAM, que consiguió reunir a un centenar de miembros de la Asociación para el evento.**

A última hora del Domingo, cuando cargábamos el equipaje en el coche para regresar a casa, uno de los clientes del albergue, un hombre solitario, de aspecto reservado, miembro del club de montañeros de Peñalara, a juzgar por la insignia que prendía de su chaquetón de corte militar en lona marina desgastada, se acercó discretamente hasta mí brindándome su ayuda para terminar de cargar los bultos en el maletero.

Me quedé perpleja: era un hombre de unos 60 años, que se había mantenido distante del grupo, más interesado aparentemen-

te, en preservar su intimidad que en entablar relaciones con nadie. Mi extrañeza resultó tan evidente, que se supo descubierto en su táctica de aproximación. Entonces ya sin rodeos, pero con un gesto que disimulaba mal su malestar por no haber podido vencer una curiosidad que sin duda consideraba signo de mediocridad, me dijo:

- Hace años que practico un juego, cada fin de semana: consiste en observar en la distancia a los grupos que vienen al albergue, para conseguir identificar el nexo que



les une: el deporte de montaña en sí mismo, una profesión común, la pertenencia a una misma empresa, a un grupo religioso... han pasado los colectivos mas singulares, y le aseguro que a menudo no resulta nada evidente, pero antes o después, siempre he dado con la clave. Es la primera vez que me siento perdido, y sin embargo, percibo un vínculo fuerte.... Si no la importuno, señora, y antes de que se vayan, respóndame si puede, a una pregunta: ustedes, este grupo,... ¿Qué tienen en común?

No pude evitar que una sonrisa amplia se dibujara en mi rostro:

- Eso mismo me pregunto yo a menudo... Y, ciertamente, la respuesta es algo que no se puede ver. – Dudé - ..... Nada, y todo. En lo visible, en lo externo, nada; en lo esencial, mucho, muchísimo, porque todos tenemos el corazón puesto en lo mismo.

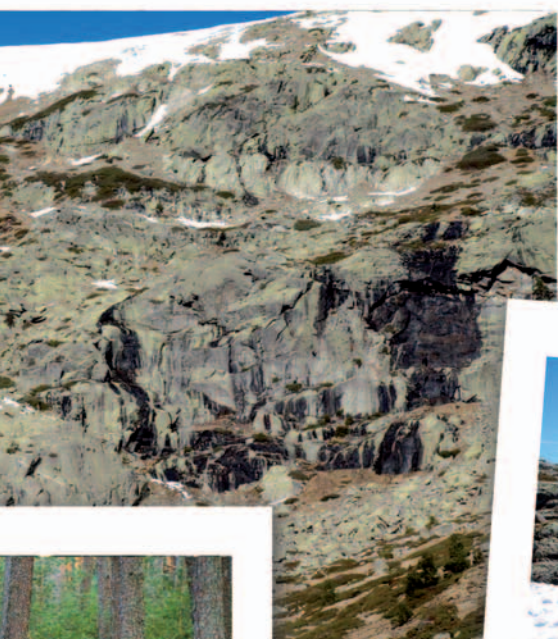
En el camino de regreso a casa, pensé en el observador solitario....

Le habría sorprendido sin duda el alboroto, nuestra ruidosa alegría, la vitalidad de un grupo

como el nuestro, en el que más de la mitad son niños, y es que es frecuente que las familias acogedoras, entre hijos biológicos y acogidos superen con creces las medias estadísticas de natalidad.

Le habría sorprendido el colorido. Más allá de intensidad cromática de los gorros y anoraks de vivos colores en contraste con el blanco glaciar de la nieve, la variedad de los tonos de piel de nuestros hijos: del marrón chocolate -85% cocoa- de ascendente africano, a la palidez casi transparente de los centroeuropeos que acusan generaciones enteras sin sol, pasando por el rosa pas-





tel de los payos, y el color cetrino y curtido de la tez gitana.

Le habría desconcertado lo heterogéneo de los progenitores: solteros, casados, parejas con pinta de adolescentes que ayer jugaban a las muñecas y hoy se estrenan como padres, matrimonios en el umbral de la tercera edad, gente bohemia, otros de corte más tradicional, deportistas, sedentarios, ...

Seguramente habría estado atento a las conversaciones, y eso le había terminado de desorientar: filólogos, maestros, policías, funcionarios, empresarios, arquitectos, periodistas, pilotos... algunos con una relación de amis-

tad intensa, otros apenas conociéndose en ese encuentro.....

Verdaderamente, pensé, no es raro que aquel hombre estuviera desconcertado: tenemos poco, muy poco en común.

Y sin embargo, compartimos lo más esencial: la convicción de que cualquier niño, sea blanco o negro, sano o enfermo, ángel o demonio, nacido por amor o por accidente, hijo de banqueros o de inmigrantes, de hombres de bien o de maleantes, cualquier niño, tiene derecho a crecer en el seno de una familia que le haga sentirse, al menos en su infancia, el ser más deseado y dichoso de este mundo.

Y les aseguro que hay pocos empeños más gratificantes que éste en la vida.

El vínculo que intuyó el observador anónimo, sin duda, fue esa felicidad honda y desnuda de prejuicios que nos da el sentirnos partícipes de la tarea más digna que puede encomendarse a un ser humano: la de enseñar a quien estrena el mundo con la ilusión ingenua de la infancia, el bello y noble oficio de ser hombre. ■

En Madrid,  
a 6 de abril de 2008

# Especial Año de la Tierra

«El año internacional de la Tierra»



**Acoger Hoy junto con Profes.net hemos pensado en dedicarle un año a la tierra, “El Año Internacional del Planeta Tierra”. Hemos preparado un conjunto de propuestas y una selección de lecturas para desarrollar actitudes positivas hacia la importancia de conservación de nuestro medio ambiente.**

Hace apenas unos años, el término sostenibilidad era prácticamente de uso exclusivo en el ámbito científico, y su significado real escapaba de la comprensión del ciudadano de a pie. Hoy día, la sostenibilidad y sus múltiples derivaciones forman parte, poco menos que, del lenguaje común y pueden asomar con su carga semántica en cualquier

conversación, se trate o no ésta de cuestiones medioambientales. Asimismo, los aspectos relacionados con lo sostenible se han convertido en una suerte de reclamo publicitario, con todo lo que ello conlleva de difusión, pero también de trivialización del concepto.

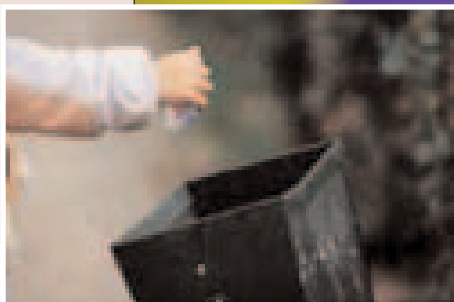
A este contexto debemos sumar el fuerte crecimiento de la

concienciación relativa a temas ecológicos o medioambientales. No podemos negar que las sociedades son hoy más conscientes de la necesidad de transformar de forma eficiente el vínculo que nos une con nuestro planeta y sus recursos. Un proceso que se ha dado de forma paralela a la celebración de múltiples foros internacionales en los que, sucesiva-

mente, se diseñan políticas cuya aplicación no siempre resulta efectiva. Sin embargo, también hemos de reconocer que este incremento tanto de conciencia como de planes estratégicos no ha redundado necesariamente en un cambio permanente de actitudes. Es decir, si se adopta lo sostenible suele hacerse de forma esporádica o siempre que no suponga una merma en eso que conocemos como confort.

Se hace necesario, pues, un salto cualitativo que transite el camino de la sensibilización hacia la educación. La responsabilidad de la familia junto con la del educador pasa por fomentar y desarrollar la capacidad de análisis, autonomía y conciencia de nuestros propios actos, desde una perspectiva responsable, inculcando la toma de decisiones basadas en valores y principios éticos. Para ello estamos obligados a contextualizar nuestro punto de vista. Hablar de sostenibilidad es hacerlo de una cuestión compleja que no puede analizarse sino desde un enfoque global, que bien podría definirse como una versión actualizada del efecto mariposa: la compra de un par de zapatillas deportivas en una capital europea tiene repercusiones directas en los procesos sociales de los países empobrecidos.

Por ello, resulta conveniente reorientar nuestras argumentaciones y centrar el debate no en las propiedades de los productos sino en nuestras actitudes. O lo que es lo mismo, no se trata tanto de buscar respuestas definitivas a una cuestión compleja sino más bien redefinir las preguntas, y desde ahí, entablar un diálogo que favorezca la cons-



trucción de un posicionamiento eficiente ante una situación de consumo. Al modelo de consumo desenfrenado hemos de enfrentar otro de consumo responsable o consumo consciente, a través de la participación activa de todos los sectores implicados en la educación, construyendo y difundiendo mensajes sólidos y coordinados.

Para conseguir este objetivo entendemos que resulta imprescindible educar en lo cotidiano. Por poner un ejemplo, un estudio reciente realizado entre jóvenes de 12 a 18 años revela que los criterios de los jóvenes para comprar ropa y complementos responden en un 63 % a aspectos emocionales, y solo en un 36 % a aspectos relacionados con la razón.

Esto nos lleva a adentrarnos en asuntos como los de la influencia de la publicidad, el poder de las marcas y otros tantos etcéteras que, así enunciados, pueden hacernos pensar que “la batalla sostenible” está perdida. Sin

embargo, a esta visión hemos de contraponer otra realidad, menos mediática, y que pasa por que en nuestros hijos, en tanto ciudadanos del futuro, se encuentra la semilla del cambio. Y que este cambio, la raíz de él, se encuentra en las pequeñas actitudes que día a día determinan nuestro quehacer.

Tanto padres como educadores debemos tener el objetivo de construir, entre todos, una relación más eficiente con los recursos naturales: recorriendo el camino de la sensibilización hacia la educación, enfocando el debate en actitudes y no en productos, y educando desde lo cotidiano sin perder de vista una perspectiva global.

Para esto se han seleccionado una serie de libros que pueden ayudar a nuestros hijos a valorar nuestro planeta en la medida que le corresponde. Las lecturas están seleccionadas por ciclos para que cada niño pueda asumir el cambio de una forma divertida. **m**



cuento

# El mejor Guerrero del mundo

Caucasum era un joven valiente, experto espadachín, que soñaba con convertirse en el mejor guerrero del mundo. En todo el ejército no había quien le venciera en combate, y soñaba con convertirse en el gran general, sucediendo al anciano cobardón que ocupaba el puesto. El rey le apreciaba mucho, pero el día que le contó su sueño de llegar a ser general, le miró con cierto asombro y le dijo:

—Tu deseo es sincero, pero no podrá ser. Aún tienes mucho que aprender.

Aquello fue lo peor que le podía pasar a Caucasum, que se enfureció tanto que abandonó el palacio, decidido a aprender todas las técnicas de lucha existentes. Pasó por todo tipo de gimnasios y escuelas, mejorando su técnica y su fuerza, pero sin aprender nuevos secretos, hasta que un día fue a parar a una escuela muy especial, una gris fortaleza en lo alto una gran montaña. Según le habían contado, era la mejor escuela de guerreros del mundo, y sólo admitían unos pocos alumnos. Por el camino se enteró de que el viejo general había estudiado allí y marchó decidido a ser aceptado y aprender los grandes secretos de la guerra.

Antes de entrar en la fortaleza le obligaron a abandonar todas sus armas. "No las necesitarás más. Aquí recibirás otras mejores". Caucasum, ilusionado, se desprendió de sus armas, que fueron arrojadas inmediatamente a un foso por un hombrecillo gris. Uno de los instructores, un anciano serio y poco hablador, acompañó al guerrero a su habitación, y se despidió diciendo "en 100 días comenzará el entrenamiento".

¡100 días! Al principio pensó que era una broma, pero pudo comprobar que no era así. Los primeros días estaba histérico y nervioso, e hizo toda clase de tonterías para conseguir adelantar el entrenamiento. Pero no lo consiguió, y terminó esperando pacientemente, disfrutando de cada uno de los días.

El día 101 tuvieron la primera sesión. "Ya has aprendido a manejar tu primera arma: la Paciencia", comenzó el viejo maestro. Caucasum no se lo podía creer, y soltó una breve risa. Pero el anciano le hizo recordar todas las estupideces que había llegado a hacer mientras estaba poseído por la impaciencia, y tuvo que darle la razón. "Ahora toca aprender a triunfar cada batalla". Aquello le sonó muy bien a Caucasum, hasta que se encontró atado a una silla de pies y manos, subido en un pequeño pedestal, con decenas de aldeanos trepando para tratar de darle una paliza. Tenía poco tiempo para actuar, pero las cuerdas estaban bien atadas y no pudo zafarse. Cuando le alcanzaron, le apalearon.

El mismo ejercicio se repitió durante días, y Caucasum se convenció de que debía intentar cosas nuevas. Siguió fallando muchas veces, hasta que cayó en la cuenta de que la única forma de frenar el ataque era acabar con la ira de los aldeanos. Los días siguientes no dejó de hablarles, hasta que consiguió convencerles de que no era ninguna amenaza, sino un amigo. Finalmente, fue tan persuasivo, que ellos mismos le libraron de sus ataduras, y trabaron tal amistad que se ofrecieron para vengar sus palizas contra el maestro. Era el día 202.

—"Ya controlas el arma más poderosa, la Palabra, pues lo que no pudieron conseguir ni tu fuerza ni tu espada, lo consiguió tu lengua".

Caucasum estuvo de acuerdo, y se preparó para seguir su entrenamiento.

"Esta es la parte más importante de todas. Aquí te enfrentarás a los demás alumnos". El maestro le acompañó a una sala donde esperaban otros 7 guerreros. Todos parecían fuertes, valientes y fieros, como el propio Caucasum, pero en todos ellos se distinguía también la sabiduría de las dos primeras lecciones.

"Aquí lucharéis todos contra todos, triunfará quien pueda terminar en pie". Y así, cada mañana se enfrentaban los 7 guerreros. Todos desarmados, todos sabios, llamaban al grupo de fieles aldeanos que conquistaron en sus segundas pruebas, y trataban de influir sobre el resto, principalmente con la palabra y haciendo un gran uso de la paciencia. Todos urdían engaños para atacar a los demás cuando menos lo esperasen, y sin llegar ellos mismos a lanzar un golpe, dirigían una feroz batalla...

Pero los días pasaban, y Caucasum se daba cuenta de que sus fuerzas se debilitaban, y sus aldeanos también. Entonces cambió de estrategia. Con su habilidad de palabra, renunció a la lucha, y se propuso utilizar sus aldeanos y sus fuerzas en ayudar a los demás a reponerse. Los demás agradecieron perder un enemigo que además se brindaba a ayudarles, y recrudecieron sus combates. Mientras, cada vez más aldeanos se unían al grupo de Caucasum, hasta que finalmente, uno de los 7, llamado Tronor, consiguió triunfar sobre el resto. Tan sólo habían resistido unos pocos aldeanos junto a él. Cuando terminó y se disponía a salir triunfante, el maestro se lo impidió diciendo: "no, sólo uno puede quedar en pie".

Tronor se dirigió con gesto amenazante hacia Caucasum, pero éste, adelantándose, dijo:

—¿De veras quieres luchar?. ¿No ves que somos 50 veces más numerosos? Estos hom-

bres lo entregarán todo por mi, les he permitido vivir libres y en paz, no tienes ninguna opción.

Cuando dijo esto, los pocos que quedaban junto a Tronor se pusieron del lado de Caucasum. ¡Había vencido!

El maestro entró entonces con una sonrisa de oreja a oreja: "de todas las grandes armas, la Paz es la que más me gusta. Todos se ponen de su lado tarde o temprano". El joven guerrero sonrió. Verdaderamente, en aquella escuela había conocido armas mucho más poderosas que todas las anteriores.

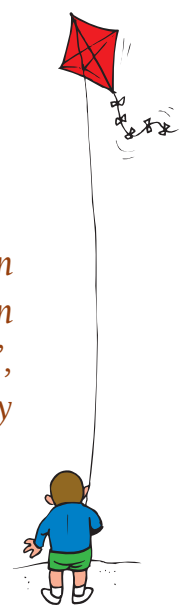
Días después se despidió dando las gracias a su maestro, y volvió a palacio, dispuesto a disculparse ante el rey por su osadía. Cuando este le vio acercarse tranquilamente, sin escudos ni armas, sonriendo sabia y confiadamente, le saludó:

—¿que hay de nuevo, General?

Fuente:

<http://cuentosparadormir.com/>

*“Los cuentos sirven  
dormir a los niños y hacen  
despertar a los mayores”,  
Jorge Bucay*



## Lecturas 1º Ciclo

### ¡Menudos bichos menudos!

Unos poemas muy divertidos que nos muestran "la otra cara" de algunos insectos...

Elena O'Callaghan i Duch (aut.)

SINOPSIS

Un ciempiés que no encuentra zapatos con los que ir al baile, una araña que aprende a tejer, una familia de polillas en busca de un nuevo armario donde vivir y un piojo cuya pesadilla es tener niños en la cabeza, son algunos de los bichos menudos que se esconden en las páginas de este libro. Cuentos escritos en verso.



### El bosque



Todas las curiosidades que se dan en el bosque contadas mediante imaginativas piezas interactivas.

James Gourier (aut.)

Lise Herzog (ilu.) , Jérôme Ruillier (ilu.)

SINOPSIS

Este libro interactivo desvela el mundo que se esconde en el bosque. Todas las curiosidades sobre sus habitantes, su vegetación y los cambios producidos por las diferentes estaciones del año son analizadas en este libro, que contiene ruedas que giran, ventanas que se abren y solapas que se despliegan.

## Lecturas 2º Ciclo

### Cuando la Tierra se olvidó de girar

Un alegato a la colaboración para arreglar los problemas del mundo.

Fina Casalderrey (aut.)

Oscar Villán (ilu.)

SINOPSIS

Un día, la Tierra se olvidó de girar. En medio planeta siempre era de día; en el otro, siempre de noche. Nadie daba con una solución. ¿Y si todos los habitantes del planeta se uniesen y caminasen juntos?



### Experimentos con el agua

Un libro lleno de experimentos sencillos y divertidos sobre el agua que despertarán al científico que hay en cada niño.

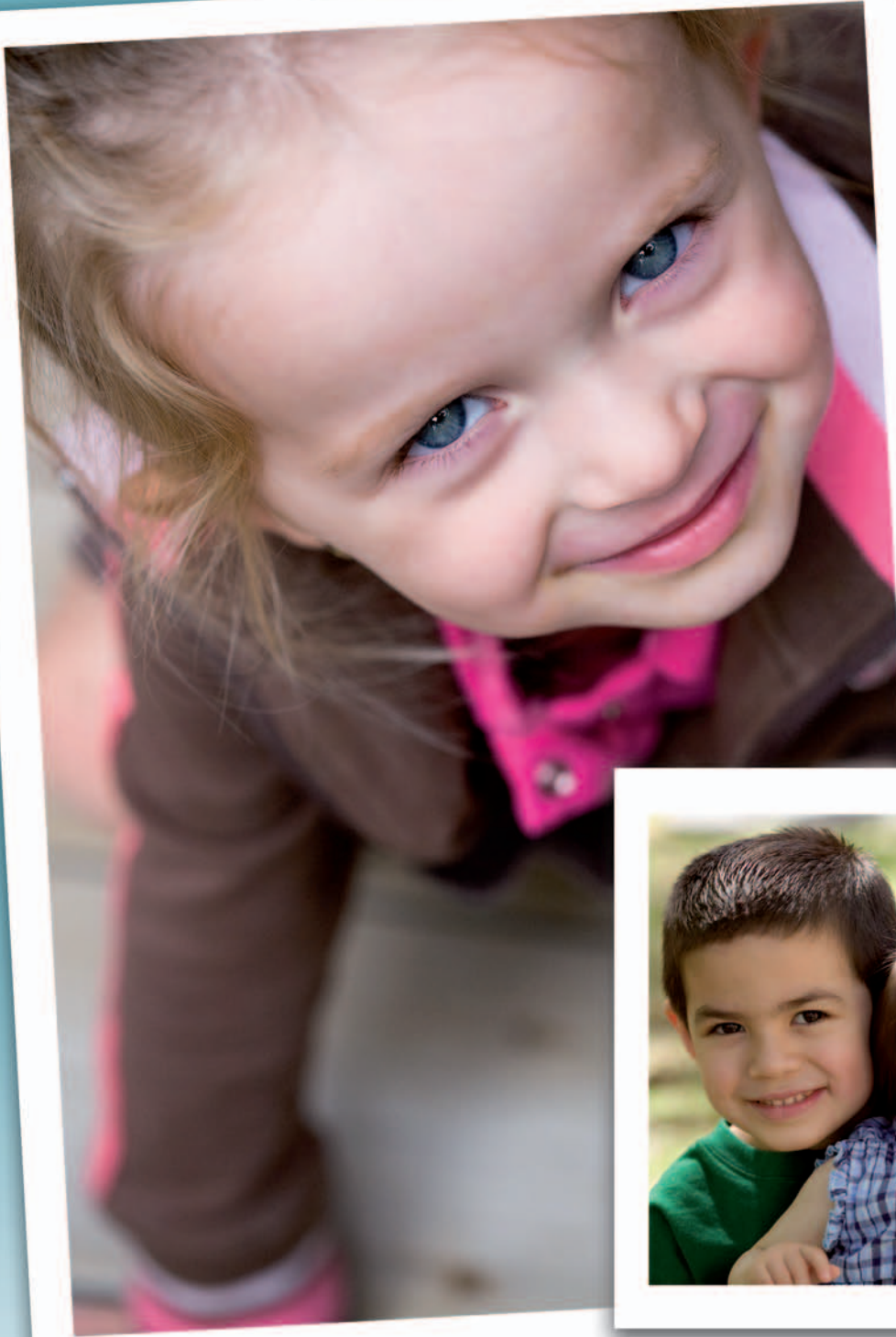
Delphine Grinberg (aut.)

Jörg Mühle (ilu.)

SINOPSIS

Un libro lleno de experimentos sencillos y divertidos sobre el agua que despertarán al científico que hay en cada niño





*nosotros  
damos abrazos*

adamcam2@hotmail.com  
<http://www.adamcam.org/>

 **ADAMCAM**  
Asociación de Acogedores de Menores de la Comunidad Autónoma de Madrid