

TALLER INTENSIVO SOBRE BULLYING



Paseo de los Laureles 458-903 Bosques de las Lomas, México DF
05120 Tel:13 27 81 23 Derechos Reservados © 2007 - 2011
Fundación en Movimiento A.C.

www.fundacionenmovimiento.org.mx



TALLER INTENSIVO SOBRE BULLYING

Objetivo:

Capacitar profesionalmente sobre el tema de bullying o acoso escolar y proporcionar estrategias de corrección, prevención y concientización para los diversos ambientes escolares. Comprender el concepto de vida de las distintas generaciones nos ayuda a permear los mensajes dependiendo de las creencias propias del público al que dirige su mensaje.

La implementación de campañas y conferencias le darán la posibilidad de crear verdaderas estrategias de combate contra el bullying abarcado a cada uno de los actores que aparecen en el fenómeno.

Asimismo conocerá las estrategias guiadas para que por medio de tres asesorías personales pueda cambiar los acuerdos del agresor y la víctima, principales actores en el tema de bullying.

Temario:

1. Las generaciones a través del tiempo.
2. Fenómenos ambientales que condicionan el bullying. Referencia en libro “¡Ya no quiero ir a la escuela!” (Porrúa 2009)
3. El bullying. Referencia en libro “¡Ya no quiero ir a la escuela!” (Porrúa 2009)
4. La conciencia en los niños.
5. La conciencia en los jóvenes.
6. La conciencia en los padres de familia.
7. Herramientas para los profesores.
8. Campañas de prevención.

1.-Las generaciones a través del tiempo.

Objetivo:

Comprender los cambios de las últimas cinco generaciones, con el fin de poder estudiar el comportamiento de los niños que se encuentran todavía en la etapa escolar y aquellos que están por ingresar al colegio. De esta manera podremos empatizar con los cambios propios de cada una de ellas y saber comunicarnos con cada una de ellas.

Introducción:

Las generaciones han ido evolucionando los pensamientos colectivos hasta llegar al día de hoy en dónde parece que no existiera nada en común entre una generación y otra. A pesar de ser pocos años los que diferencian a unas de otras, el ritmo de cambios a partir de la Primera Revolución Industrial, la Segunda Guerra Mundial y la Segunda Revolución Industrial han acelerado el proceso de convivencia entre las personas, las costumbres y sobretodo los roles de hombre y mujer.

Darwin decía que no eran las especies más fuertes las que sobrevivían al cambio, sino las más adaptables. Y esto se puede embonar en el sentido de salud mental de los seres humanos. La adaptación y comprensión del cambio hoy se vuelve vital para comprender más sobre lo que sucede en la sociedad.

Lectura sugerida: “El origen de las especies”, Darwin, Charles, Espasa-Calpe, Madrid, 2010.

Existe una teoría, generación espontánea, que nos habla sobre la evolución de la conciencia en las especies donde se han realizado experimentos con especies animales, como los changos, dónde en una isla cerca de Australia los científicos estudiaban a los monos y para ver de cerca su comportamiento les aventaban papas. Así en primera instancia, los monos se comían las papas sin lavarlas antes, hasta que uno de ellos comenzó a lavarlas antes de comerlas. Posteriormente, el resto de los changos comenzaron a imitar esta conducta, hasta que toda la especie en la isla hizo lo mismo. Lo relevante del experimento, resultó cuando la misma especie, al otro lado del mundo, comenzó espontáneamente a hacer lo mismo. A esto se le llama generación espontánea respecto a la conducta.

A partir de esta teoría podemos observar que lo mismo sucede con las diversas generaciones, sin saber porque, cuando una conducta que se imita o un conocimiento que se aprende en una masa crítica de personas, es rápidamente adoptado por el resto y la siguiente generación adopta la conducta automáticamente.

Así los aprendizajes “mundiales” se filtran de una generación a otra y las creencias o actitudes pasan fácilmente.

Para comenzar a comprender la evolución del mundo podemos partir desde la revolución industrial en la cual las máquinas y la tecnología comienzan a producir cosas industrialmente, ya no sólo cubriendo las necesidades inmediatas de las personas, sino que el concepto de producción obedece al propósito de amasar grandes fortunas a partir de la fabricación de estos productos. El trabajo y sus procesos cambian desde entonces, cumpliendo la profecía de Carlos Marx:

*La desvalorización del mundo humano
crece en razón directa
de la valorización del mundo de las cosas.*

Así, la revolución industrial, cambia el sentido de vida de las personas y el mercantilismo y el dinero se convierten en el motor social que sigue hasta nuestros días.

Lectura sugerida: “La revolución Industrial: una nueva era”, Escudero, Antonio, Anaya, Madrid, 2009.

El mundo sigue avanzando hacia el capitalismo, mientras que a la par surgen varias tendencias que piden la igualdad de la riqueza con movimientos como el comunismo y el socialismo, que como fin último buscan evitar la acumulación excesiva de la riqueza y la desigualdad de clases. Diferentes movimientos ideológicos luchan para hacer prevalecer sus ideas y estas luchas, así se crean desacuerdos y conflictos mundiales.

Estos movimientos existen cuando se desata la Segunda Guerra Mundial, evento que colapsa y cambia al mundo radicalmente. El genocidio hace que varios países se unan en contra de estas invasiones territoriales llevadas a cabo por Alemania y existe una lucha mundial que obliga a un gran porcentaje de hombres a dejar sus hogares. Las mujeres se quedan solas y en estos años, al tomar el mando de las cosas, logran recuperar gran parte de sus derechos cuya precursora –Simone de Beauvoir- buscaba conseguir.

Lectura: “El segundo sexo”, Beauvoir, Simone de, Catedra, Madrid, 2005.

Además de la recuperación de los derechos de las mujeres, Hitler tenía la convicción de que todas las enfermedades mentales podían ser “curadas” con la ciencia y la tecnología de las medicinas. Así se elaboran drogas experimentales probadas en los presos de guerra para comprobar estas teorías, por ello no es raro que la mayoría de los laboratorios importantes se encuentren en Alemania. Algunas de las drogas creadas en estos experimentos son el LSD, las anfetaminas, metanfetaminas y muchas de las drogas sintéticas que hoy se usan ilegalmente.

Paralelamente, al terminar la guerra, la industria de las armas que había vivido años de la guerra, se quedó sin negocio por lo que sus avances tecnológicos los aplicó para ir simplificando la vida de las personas a través de aparatos que podían realizar labores que hasta entonces requerían mucho tiempo y esfuerzo. Así se alimentó una nueva tendencia de la modernidad simplificada y la reconstrucción del mundo post-guerra fue aceptando con facilidad estos productos.

Lectura: “El camino hacia la guerra, la crisis de 1919-1939 y el inicio de la Segunda Guerra Mundial”, Overy, Richard, Espasa-Calpe, Madrid, 2009.

Posteriormente en los 80's esta era de tecnología, que comenzó a avanzar con rapidez progresiva desde la Segunda Guerra Mundial, da lugar a la Segunda Revolución Industrial, que es considerada por Jeremy Rifkin desde la aparición de las computadoras y las telecomunicaciones como una nueva forma de hacer negocios y de trabajar. Esta era computarizada, desplaza muchos empleos simples (estacionamientos, pagos automáticos, etc.) por elaborados sistemas eficientes que se traducen en ahorros para las empresas.

Nuevamente el mundo cambia radicalmente y la adaptación a estos cambios crea la lucha de las personas para permanecer en un mundo que sigue en constante transformación. La generación más afectada por la serie de cambios radicales de esta Segunda Revolución Industrial es la generación Y, como veremos más adelante.

Lectura: “La civilización empática: la carrera hacia una conciencia global en un mundo en crisis”, Rifkin, Jeremy, Paidós-Ibérica, Barcelona, 2010.

Con este preámbulo histórico, a continuación analizaremos las cinco generaciones más relevantes a la actualidad:

- a) Baby boomers
- b) Hippies
- c) X
- d) Y
- e) Techy

A) Baby boomers

Son los nacidos entre 1940-1955, los cuáles nacieron durante la Segunda Guerra Mundial y la post guerra.

Educación:

Conservadora: la obediencia, la rigidez, el orden y el respeto prevalecen en la educación. No se toma muy en cuenta a los niños y jóvenes. Existe división entre pláticas y asuntos de niños y adultos.

Roles hombre/mujer:

Roles definidos y tradicionales, el hombre trabaja y la mujer cuida del hogar y los hijos. La forma de vestir es predominantemente para los hombres colores clásicos (azul, gris, negro y blanco) y para las mujeres las faldas, vestidos y detalles muy femeninos. La ropa refleja roles establecidos; mujer: ternura y cobijo, hombre: protector y proveedor.

Cambio más trascendental:

La creciente participación de la mujer en la agenda política, cultural y empresarial. **El derecho al voto**, constituye un cambio radical en la forma de la organización de los países, ya que al considerar a las mujeres como parte fundamental de la sociedad, las campañas e iniciativas requerían incluir en sus propuestas iniciativas que favorecieran a este activo grupo de votantes. Junto con el derecho al voto, la mujer recuperó muchos otros de sus derechos. Esto sucede cuando una gran cantidad de hombres se van a la guerra, las mujeres quedan solas y ahí es donde se comienza a vivir la igualdad.

Educación formal:

Pocas mujeres tuvieron estudios superiores, sin embargo, muchas de ellas trabajaron después de sacar adelante a los hijos. En el caso de los hombres, los estudios superiores son comunes, incluso surgen las especializaciones.

Creencias:

Concepto de vida rígida, son padres tradicionales, educación a los hijos basado en las jerarquías de autoridad pero con respeto e inclusión de opiniones en cada miembro de la familia.

Medios de comunicación:

La influencia de los medios de comunicación en la formación de valores de esta generación consiste en un 5%, mientras que la familia conforma un 45%.

B) Hippie

Son los nacidos entre 1955-1970, los cuáles nacieron durante la revolución de las ideas, la aparición de la píldora anticonceptiva y las drogas sintéticas.

Educación:

La obediencia, la rigidez y la sumisión son fórmulas que ya no funcionan a esta generación, por ello cuestionan al mundo y su proceder. Se rebelan ante la guerra y hay una decepción generalizada hacia el mundo adulto. Exigen ser tomados en cuenta. Temen repetir patrones educativos de opresión, por lo que eligen la apertura, extrema tolerancia y ser amigos de los hijos.

Roles hombre/mujer:

Roles cambiantes: los hombres contactan con su lado femenino (pantalones acampanados, colorido al vestir, collares, flores, pelo largo) es la renuncia a los roles establecidos; la mujer toma un rol de mayor control en la pareja que tiene influencia en base al control de su sexualidad. Las mujeres comienzan a estudiar. Se buscan cada vez más derechos para las mujeres, renuncia a la sumisión en todos los aspectos.

Cambio más trascendental:

La aparición de las drogas sintéticas, que creó un concepto de menor daño al estar elaboradas en pastillas. La mayor participación de la mujer en todos aspectos. La revolución sexual que comienza con el uso de pastillas para el control natal. La apertura ideológica, movimientos homosexuales y el sexo abierto.

Educación formal:

Las mujeres tuvieron estudios superiores, sin embargo, muchas de ellas trabajaron después de sacar adelante a los hijos. En el caso de los hombres, los estudios superiores son comunes, prevalecen aún más las especializaciones, debido a la alta competitividad.

Creencias:

Concepto de abierta, nuevas mentalidades, bajos modelos jerárquicos, democracia y consenso en todos los sentidos de la vida. Extremo cuidado de no traumar/afectar a los hijos. Educación laxa.

Medios de comunicación:

La influencia de los medios de comunicación en la formación de valores no está evaluada aunque supone un aumento considerable en relación a la generación anterior que tenía un 5% de influencia. Asimismo no se ha evaluado la influencia de la familia, pero debido a la postura de rebelión y cuestionamiento que prevalece en esta generación, supone pensar que la familia tiene una baja influencia en la formación de los valores de la generación Hippie, ya que esta generación crea un nuevo sistema de valores en relación a la dinámica familia, el respeto a los padres y los cánones establecidos.

C) X o Timbiriche

Son los nacidos entre 1970-1985, los cuáles nacieron durante el boom de los medios de comunicación.

Educación:

Conservadora post-moderna: la obediencia, el orden y el respeto prevalecen en la educación, lo que cambia es la rigidez, existe mayor apertura de sus padres para escucharlos y negociar a pesar de estar establecidos los papeles de cada miembro de la familia. Se toma en cuenta a los niños y jóvenes en las conversaciones de adultos, los padres se acercan a hablar de temas antes prohibidos, aunque existe un respeto y no se habla de cosas alarmantes que proporcionen demasiada información a los niños.

Roles hombre/mujer:

Roles definidos, aunque ambos estudian y trabajan. Esta generación rompió con el concepto del matrimonio a temprana edad y muchos elijen trabajar hasta lograr la realización profesional y posteriormente crear su familia. Las mujeres pueden ser madres a mayor edad y esto les permite aplicar sus conocimientos y crear una vida profesional. Existe una igualdad entre los roles y las labores de la casa y el cuidado de los hijos comienzan a repartirse entre hombre y mujer.

Cambio más trascendental:

El boom de los medios y su influencia en los valores de las personas. La aparición de las marcas como formas de pertenencia, el consumismo y el hedonismo, resultado del auge mercadológico que aparece.

Educación formal:

Muchas mujeres tuvieron estudios superiores e ingresaron a la fuerza laboral. Tanto hombres como mujeres comienzan a desempeñar cargos similares.

Creencias:

Concepto de vida post-moderna, son padres tradicionales muy pragmáticos y enfocados al bienestar físico de los hijos cumpliendo con todas las normas y estándares que se aplican al cuidado y bienestar infantil, pero en ocasiones poco tiempo para la convivencia familiar.

Medios de comunicación:

La influencia de los medios de comunicación en la formación de valores de esta generación consiste en un 23%, mientras que la familia se reduce a un 18%. El concepto de mundo light que tiene como valores el materialismo, el hedonismo y la banalidad, comienza en esta generación como resultado ante la ola de mercadotecnia que describe un mundo consumista en busca de la pertenencia.

D) Y

Son los nacidos entre 1985-2000, los cuáles nacieron durante la segunda revolución industrial: la tecnología como forma de vida y consumo, la globalización y el auge de ideas antes censuradas.

Educación:

Liberal: sus padres temen equivocarse en la disciplina y en ocasiones sobreprotegen y existe demasiada información a los niños. Primera generación que vio noticias ilustradas con lujo de violencia y escenas con connotación sexual elevada desde temprana edad. Muchos derechos y bajas obligaciones para con su prójimo.

Roles hombre/mujer:

Roles de igualdad extrema que cae en una confusión y fomenta las relaciones sin compromisos entre jóvenes. Apertura sexual e información sobre la vida sexual a temprana edad, libre elección de comportamientos. Rol femenino que busca la igualdad a través de conductas como beber en exceso, hablar con groserías, llevar la iniciativa en el ligue y libertad sexual. Rol masculino pasivo.

Cambio más trascendental:

La segunda revolución Industrial que toma a la tecnología como parte importante del progreso lo que cambia la forma de trabajo, las comunicaciones, la mercadotecnia agobiante y es la cúspide del consumismo, conformando la filosofía “tener para ser”. El valor de las cosas, sobrepasa al valor de las

personas y existen en general una crisis de identidad que se refuerza con la globalización, pues dicho fenómeno nos hace sentir que somos un todo en medio de la nada y que no hay nada que hagamos que conforme una diferencia en nuestro acelerado mundo. También aparece la apertura total del sexo como una forma de expresión, muchas veces sin amor y responsabilidad.

Educación formal:

Tanto hombres como mujeres tienen las mismas oportunidades de estudiar y trabajar en lo que deseen. Las mujeres toman cada vez más mayores y mejores cargos en las organizaciones y la equidad de género es una constante en todas las formas educativas. Curiosamente existe una deserción en los varones para estudiar carreras universitarias y ya hoy encontramos carreras de puras mujeres o casi.

Creencias:

Concepto de vida de total apertura ante cualquier novedad. Flexibilidad para cambiar conceptos y adaptar nuevos sistemas de creencias, que por un lado resulta muy positivo si hablamos de la capacidad de adaptación en un mundo totalmente cambiante, pero peligroso ya que las ideas manipuladas se infiltran fácilmente. Bajo valor de la vida y el cuidado del cuerpo, la sensación y el placer por encima de todo.

Medios de comunicación:

La influencia de los medios de comunicación en la formación de valores de esta generación consiste en un 43%, mientras que la familia se reduce a un 18%. El concepto de mundo light que tiene como valores el materialismo, el hedonismo y la banalidad, cobra un principio fundamental en esta generación. Los antivalores de los medios se viven cada día y a pesar de existir en varios casos padres con valores y familias unidas, los antivalores se pueden infiltrar también por el bombardeo al inconsciente y consciente de esta generación.

E) Techy

Son los nacidos entre 2000-2015, los cuáles nacieron durante la consumación de toda forma de expresión tecnológica, nacen con la habilidad de interactuar a través de la tecnología en toda expresión de la vida cotidiana.

Educación:

Conservadora post-moderna: sus padres han sido educados en una era conservadora con límites y reglas que les funcionan y que buscan establecerlas con sus hijos para el funcionamiento interno de la dinámica familiar. Sin embargo, hacia el exterior existe una gran necesidad de evitar a como dé lugar los errores y esto crea una necesidad de ganar constante, mucho rechazo a perder. Se llegan a traspasar valores como la honestidad y el respeto con tal de tener razón y salirse con la suya.

Roles hombre/mujer:

Roles de igualdad extrema que cae en una confusión y fomenta la agresión de las niñas a los niños. Sobre todo en el fenómeno “bullying” notamos una extrema participación de las niñas en las agresiones y burlas que se suscitan en los salones de clases. Hay un miedo generalizado a permitir los abusos de los hombres por lo que las niñas ahora son quienes, en ocasiones, abusan.

Cambio más trascendental:

La adaptación de la tecnología como una forma de vida en toda su expresión, ya no se considera un reto manejarla, es parte de los conocimientos que “ya traen” los niños techy. Por otro lado, la explosión de la masificación en la información, la sobre exposición a escenas sexuales y el miedo generalizado que se vive y habla todos los días, crean en ellos ansiedad al no poder asimilar toda la información que reciben, como resultado 2 niños de cada salón de clases en promedio se encuentran medicados, aludiendo a hiperactividad y déficit de atención que son sólo dos formas de ansiedad.

Educación formal:

Probablemente tanto hombres como mujeres sigan teniendo las mismas oportunidades de estudiar y trabajar en lo que deseen. Ya es un hecho de vida que existe equidad e igualdad, quizás ahora aparezca y se reconozca de nuevo el respeto a las cualidades intrínsecas a cada género humano.

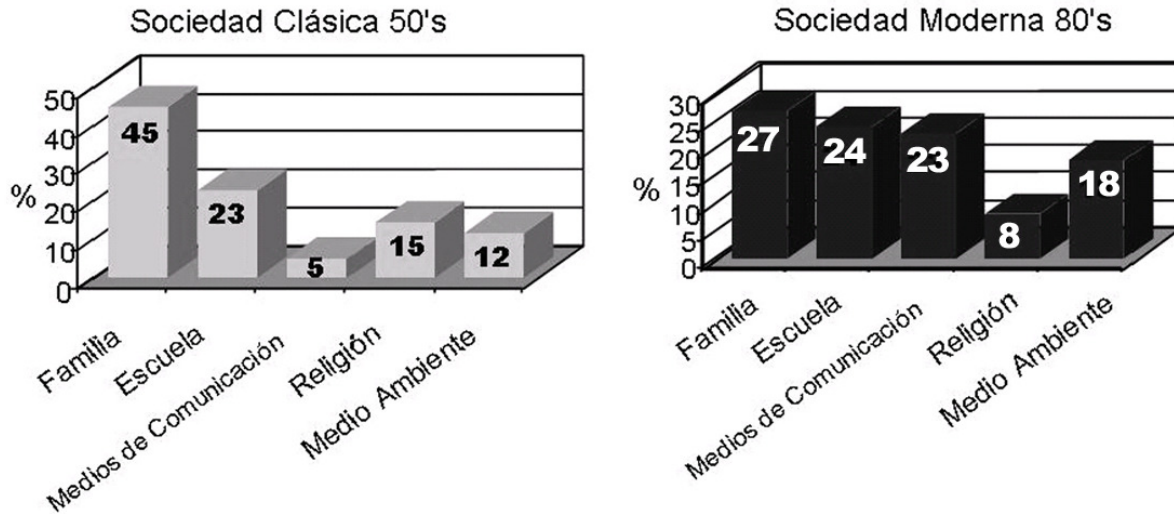
Creencias:

Concepto de vida de derechos, mucha conciencia ecológica, de salud (no fumar, no tomar, las drogas), fácil asimilación de nuevas ideas basadas en valores si se les da una explicación comprensible y basada en el sentido común. Juicio crítico agudo, gran capacidad de discernimiento entre el bien y el mal. Fácilmente elevan su conciencia si cuentan con una guía adecuada y se adueñan de las campañas por ser mejores en sociedad o en temas ecológicos. Sensibles al valor humano.

Medios de comunicación:

La influencia de los medios de comunicación en la formación de valores de esta generación consiste en un 43%, mientras que la familia se reduce a un 18%. Viven a diario el concepto de mundo light que tiene como valores el materialismo, el hedonismo y la banalidad, sin embargo, ya no se notan tan interesados en la manifestación de dichos valores. Se interesan por su mundo, por cuidarlo y colaborar. También cuentan con la capacidad de filtrar los mensajes entre bueno y malo. Vemos un retorno a la verdad donde el bien y el mal son absolutos.

Influencia en los valores de la sociedad mexicana



ALDUCÍN, Enrique: "Los valores de los mexicanos", FCE, México D.F., 1986, pp. 166

<p>Baby boomers (1940 – 1955)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia de medios: 5% • Influencia de la familia: 45% • Concepto de vida rígida. • Educación tradicional y conservadora. • Aparece el derecho al voto de la mujer y con esto la recuperación de muchos de sus derechos. • Son padres tradicionales. 	<p>Hippie (1956 – 1970)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia de medios: 17% • Anarquía, lucha por la paz, decepción de las instituciones y de la falta de congruencia de los adultos. • Libertad sexual de las mujeres (pastilla anticonceptiva) y el hombre vive una masculinidad más libre. • Son padres liberales. 	<p>X (1971 – 1985)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia de medios: 23% • Influencia de la familia: 27% • Concepto de vida apertura a nuevas ideas, materialismo. • Educación tradicional moderna. • Aparece el boom de los medios de comunicación y la mercadotecnia que crea el consumismo. • Son padres tradicionales post-modernos.
<p>Y (1985-2000)</p> <ul style="list-style-type: none"> • El valor de las cosas sobrepasa a las personas • Rol pasivo del hombre y muy agresivo de la mujer • Comunicación digital que despersonaliza por la globalización • 2da Revolución industrial: Revolución Tecnológica • Todavía no saben cómo se comportan como padres 	<p>Techy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia de medios: 43% • Influencia de la familia: 18% • Concepto de vida competitiva, miedo a fallar. • Educación tradicional y competitiva. • Aparece la tecnología como forma de vida que “ya traen”, un juicio crítico elevado que apunta a esta generación como de renovación. • Son padres ¿? No lo sabemos. 	

2.- Fenómenos ambientales que condicionan el bullying.

*Ver referencia en libro “¡Ya no quiero ir a la escuela!” (Editorial Porrúa)

3.- El bullying.

*Ver referencia en libro “¡Ya no quiero ir a la escuela!” (Editorial Porrúa)

4.- La conciencia en los niños.

Los niños actuales pertenecen a la generación “Techy” que como veíamos tienen una gran capacidad para formar un juicio crítico personal basado en valores si se fomentan las ideas en base al sentido común y con claros argumentos que resulten contundentes.

Actualmente observamos una ola de violencia, que se manifiesta en ocasiones como bullying (acoso escolar) lo cuál tiene un origen en base a la repetición de las conductas representadas en las series norteamericanas y algunas caricaturas japonesas. Sin existir una guía adecuada, estas ideas filtran fácilmente y se repiten manifestando la crueldad y el maltrato a sus semejantes, ya que la influencia de los medios en esta generación es del 43%. Consideramos como medio hoy la televisión, la radio, los periódicos, los espectaculares, consolas de vídeo juegos, Internet, Ipad, Iphone, teléfonos celulares con Internet y todo tipo de aparato tecnológico con el que se puedan conectar a mensajes que se les envían.

Existe en general una idea de que maltratar es divertido, aceptado e inocente, lo primero en lo que hay que trabajar es en este antivalor. Para hacerlo se sugiere establecer la siguiente regla:

- **Si a quien le haces la broma, no se está riendo, no es broma, es BULLYING.**

*Esta regla se puede colocar en el salón de clases para recordar diariamente el concepto.

De esta forma el niño comprenderá claramente y con sencillez que existe una diferencia entre lo que a ti te hace gracia y lo que maltrata a sus compañeros. Es común que al impartir estas pláticas, los alumnos manifiesten que no sabían que hacían daño, lo cuál es cierto y les duele al ver lo que estaban creando, por ello adoptan nuevos patrones de conducta.

El problema focal del bullying son los testigos, por lo que se requiere trabajar mucho con ellos, a través de campañas dirigidas a elevar su conciencia y no permitir el maltrato. Las campañas que recomendamos son:



Esta campaña consiste en firmar un pacto con los directivos de cada institución para comprometerlos en tener **CERO TOLERANCIA** ante la agresión de niños grandes a niños pequeños. *Cabe mencionar que todos los acuerdos e ideas sobre la vida se forman antes de los 12 años y si un niño pequeño establece como regla de convivencia el maltrato y el abuso, comúnmente repetirá este patrón.*

Los límites requieren ser conocidos por todos, así que como medida interna se recomienda colocar carteles con este logo o con la frase elaborada en cartulinas por los niños de la escuela, además de informar a los alumnos en cada salón de clases y a los padres de familia con una circular sobre esta medida.



Esta campaña inicia al realizar una plática previa con los alumnos retomando los conceptos anteriormente mencionados:

- Influencia de los medios
- Conductas “de broma” negativas
- El concepto y consecuencias del bullying

Al finalizar la plática, el facilitador pedirá a los alumnos que elaboren un cartel con la frase “Ser buena onda siempre está de moda”, campaña creada con el fin de proporcionar a los niños, jóvenes, padres de familia y maestros sencillas medidas para activar la generosidad. Dicha campaña actúa como un detonador para ser generosos. La generosidad es el marco en el que descansan todos los valores... sin el acto de **dar** cualquier valor queda sólo en la persona.

Así la campaña invita con cinco sencillos puntos a ejercitar el valor de la generosidad a través de pequeños actos diarios que se conviertan en un hábito y posteriormente en una virtud. Como bien dijo Gandhi:

Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras porque se volverán actos.

Cuida tus actos porque se harán costumbre.

Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter porque formará tu destino.

...Y tu destino será tu vida.

Así, terminada la plática, se elabora un cartel con las 5 reglas de la campaña, este será firmado por todos los alumnos del salón de clases y pegado al frente junto al pizarrón como consigna.

Los puntos de la campaña **¡Ser buena onda siempre está de moda!** para alumnos son:

1. Todos los días haz algo bueno por los demás.
2. Di no a las groserías, apodosos y empujones.
3. No juzgues, no sabes lo que viven los demás.
4. No sientas lástima... hacerlo lastima.
5. Si no tienes nada bueno que decir, no digas nada.

El profesor cada día podrá comenzar su clase por la mañana pidiendo a alguien que comparta su buena acción del día, al cabo de un tiempo, esta repetición será un hábito positivo para:

- escuchar a nuestros compañeros
- compartir experiencias
- recordar lo bien que se siente hacer el bien.

También los alumnos harán una carta como ejercicio a sus padres pidiendo que sigan estas reglas:

Papá y mamá, les pido que me ayuden a que no haya bullying en mi escuela. Estos puntos seguro me ayudarán:

1. Regala a tus hijos 10 minutos al día sin tecnología.
2. Pregunta ¿Qué pasó? antes de juzgar.
3. Haz de tu ejemplo uno positivo.
4. Firmeza sin violencia.
5. Crea alianzas con los maestros de tus hijos.

Firma papá

Firma mamá

Por su parte, los maestros firmarán y colocarán un letrero **GRANDE** con los siguientes compromisos a sus alumnos:

1. Habla bien de tus alumnos.
2. Sé congruente.
3. Cero etiquetas.
4. Deja que tus alumnos expresen sus sentimientos sin descalificarlos.
5. Empodera... una palabra tuya puede crear ganadores.

5.- La conciencia en los jóvenes.

Uno de los grandes retos con la generación “Y” consiste en involucrarlos con su mundos y hacerlos parte de él. Esta medida resulta la más exitosa y necesaria, dado el fenómeno de la globalización que los hace sentir faltos de pertenencia y la tecnología que acerca distancias pero separa individuos.

Para involucrar a los jóvenes es importante empatizar con ellos respecto al mundo hostil que les tocó a los más pequeños y comentarles lo mucho que se lastiman por medio de bullying. Esta medida además de crear conciencia en ellos mismos y su forma de actuar, los invitará a participar en las medidas preventivas y combativas que la escuela tome con respecto al bullying.

Además de invitarlos a participar en la campaña “¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda!” y firmar los acuerdos, hemos diseñado una campaña para que los jóvenes puedan implementar en los salones de clases a los más pequeños. Esta campaña abarca el Ciber bullying (acoso cibernético), que utiliza los medios electrónicos interactivos como medio para el acoso.

La campaña es “**Ponle cara a tu Face**”, se anexa el folleto.



6.- Herramientas para profesores.

Los profesores requieren tener las herramientas necesarias para poder contener los ambientes de sana convivencia y relación entre alumnos. Hoy los profesores juegan un papel fundamental en la solución de conflictos y rápida detección de actitudes pasivas y activas violentas que alteren el orden en los salones de clases.

Su activa participación en la comprensión del fenómeno bullying y la implementación de campañas. Las campañas enumeradas son:

- Con los chiquitos no se vale
- ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda!
- Ponle cara a tu face – apoyo a jóvenes de preparatoria para la implementación

Por medios de talleres y gráficas de apoyo, esta misión es posible. *Se anexan las gráficas de detección y canalización de actitudes de bullying.

Aunado a esto, se les invita a comprometerse en los cinco puntos de la campaña ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda!, descrita anteriormente.

8.- Implementación de campañas.

La labor del combate al bullying es una medida constante y la adopción de nuevos patrones positivos de conducta es un proceso que requiere establecer la permanencia en las campañas y el compromiso de las escuelas para no tolerar ambientes de bullying (acoso escolar).

El proceso requiere:

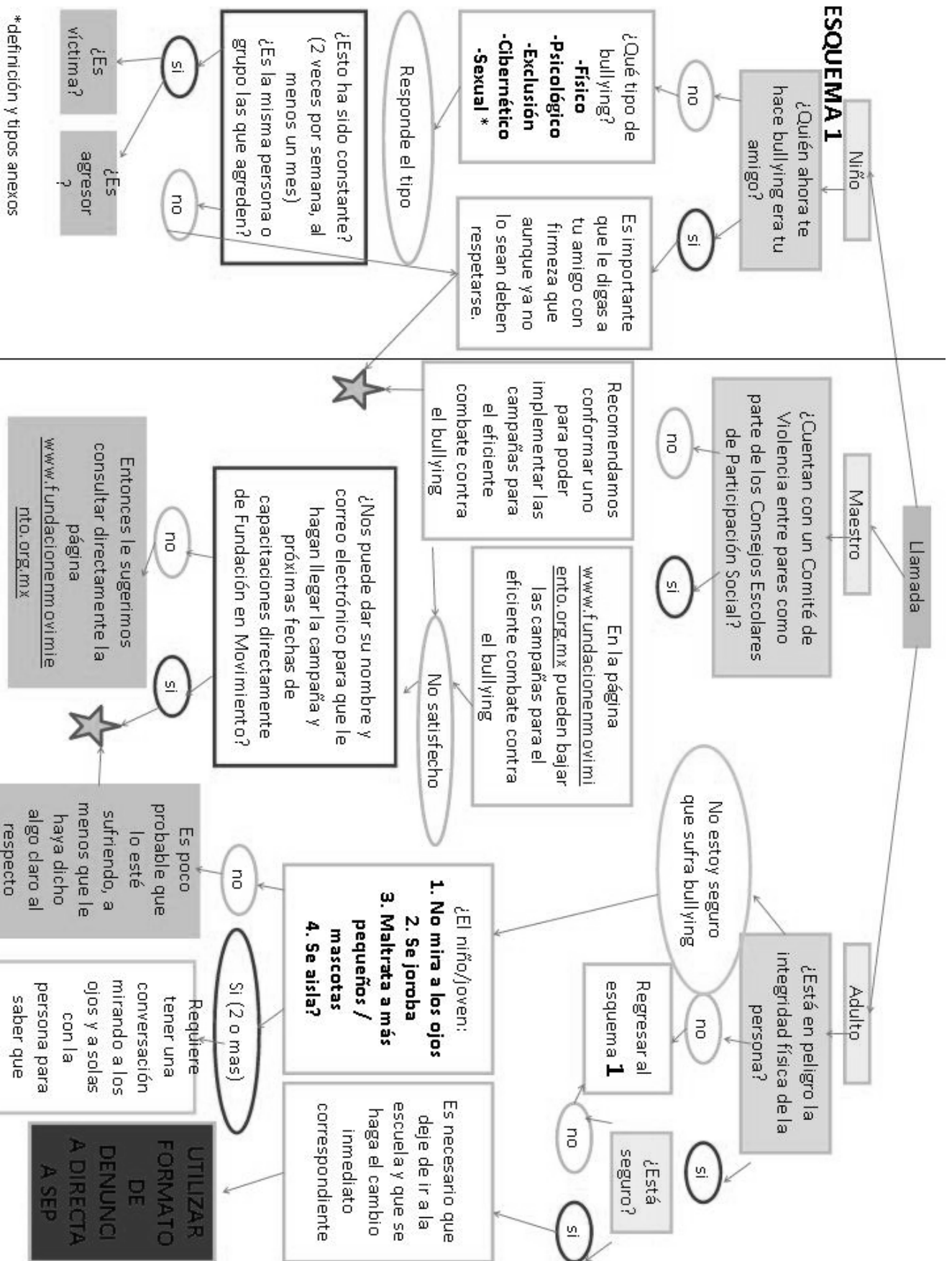
1. Plática con alumnos de 1º a 3º de primaria y establecimiento de la campaña ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda! Con la firma de cada alumno manifestando su compromiso.
2. Plática con alumnos de 4º a 6º de primaria y establecimiento de la campaña ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda! Con la firma de cada alumno manifestando su compromiso.
3. Plática con alumnos de secundaria y establecimiento de la campaña ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda! Con la firma de cada alumno manifestando su compromiso.
4. Plática con alumnos de preparatoria y establecimiento de la campaña ¡Ser buena onda SIEMPRE está de moda! Con la firma de cada alumno manifestando su compromiso.
5. Conferencia para padres de familia y entrega de las reglas de los papás buena onda.
6. Taller para profesores con dinámicas y técnicas de combate contra el bullying.
7. Capacitación para psicólogos y directivos para el manejo de situaciones de bullying.

Como parte de las estrategias de contención del ambiente escolar es vital la proactiva implementación de las campañas:

- Con los chiquitos no se vale
- ¡Ser buena onda **SIEMPRE** está de moda!
- Ponle cara a tu face – apoyo a jóvenes de preparatoria para la implementación

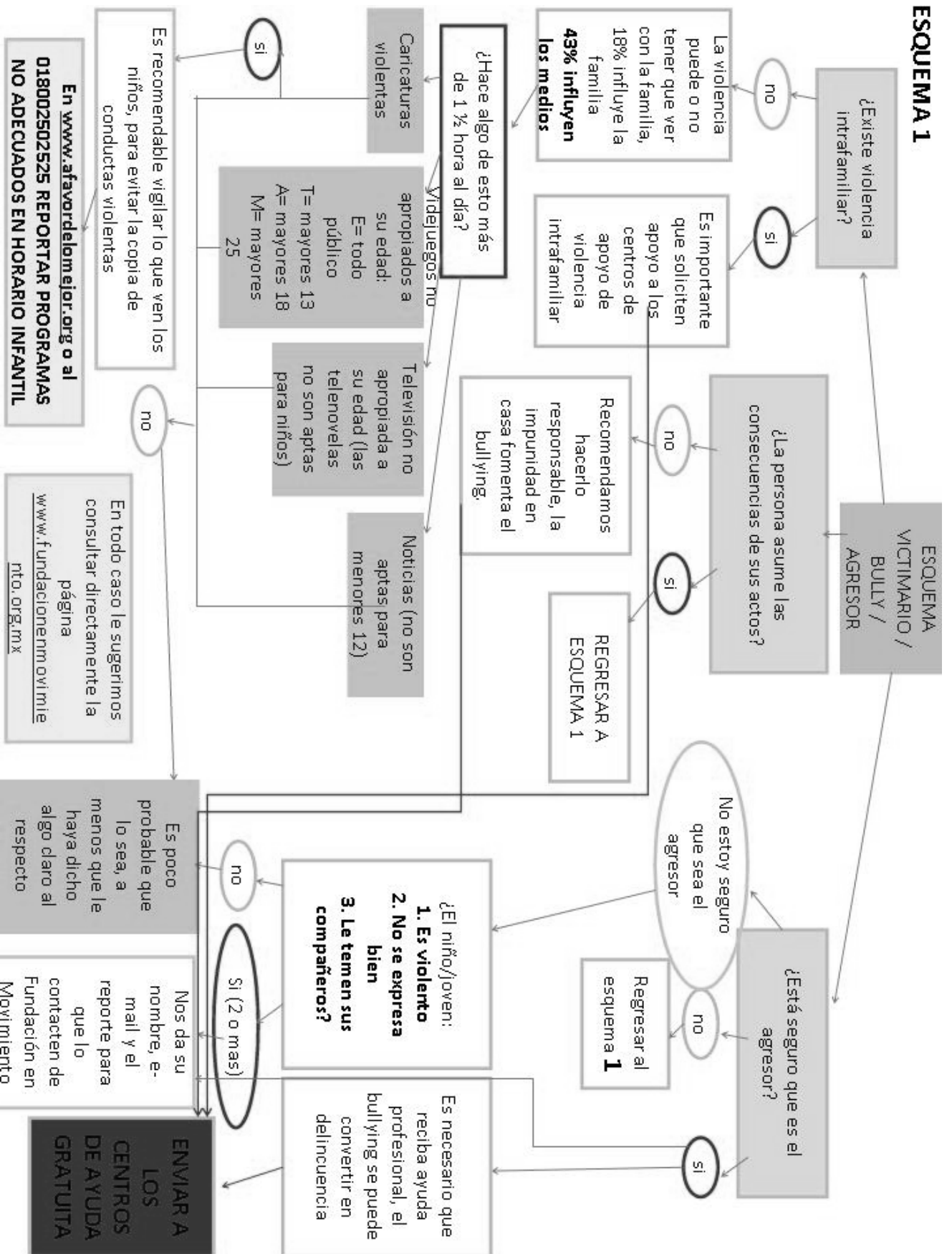
Adicionalmente, se anexo la herramienta de “Técnicas para cambiar acuerdos del bully y bulleado (víctima y agresor)” con la que los psicólogos escolares o autoridades podrán trabajar uno a uno con los niños que están siendo los extremos del fenómeno y quienes requieren un apoyo más directo.



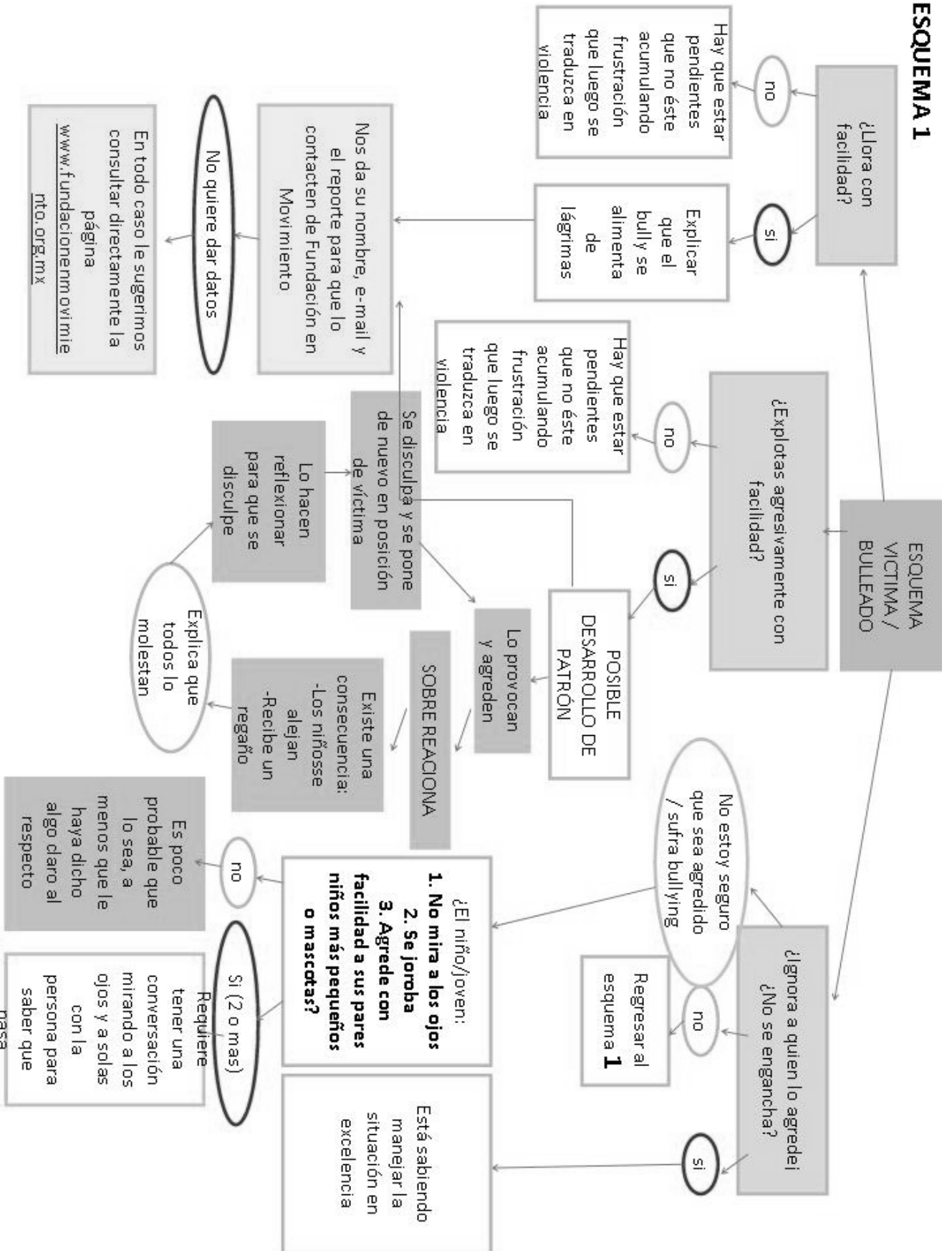


*definición y tipos anexos

ESQUEMA 1



ESQUEMA 1



CREA
EL LIBRO
DE TUS SUEÑOS

DESINTOXÍCATE DEL **BULLYING**

TÉCNICAS PARA CONTROLAR ACUERDOS DE LOS BULLYS O BULLEADOS
(niños víctimas o agresores del fenómeno bullying)

Objetivo:

Con estas técnicas estaremos buscando abrir al niño en esencia y encontrar su verdadero YO que actualmente se encuentra condicionado a experiencias negativas que los hacen actuar de manera autodestructiva. Es importante notar que en ambos escenarios –ya sea víctima o victimario- existe una disfunción social que lo lleva a estar a disgusto con su situación. Esto se debe generalmente a una experiencia negativa que en algún momento marcó tanto su personalidad que hoy le resulta complicado establecer acuerdos positivos.

Meta:

Conseguir que el niño o joven establezca consigo mismo, una nueva manera de mirarse para lograr convivir en armonía con la vida. Generar un nuevo y positivo auto concepto (lo que digo de mi) en base a una autoestima (lo que siento por mi) que se reconstruya en base al perdón. En conclusión es proporcionar una nueva dotación de amor que le permita mirar la vida sin juicio y fluyendo de manera adecuada. Perdonar, seguir adelante y construir un nuevo escenario. LO QUE DIGAN LOS DEMÁS PUEDE PARECER IMPORTANTE... PERO LO ÚNICO QUE IMPORTA ES LO QUE DIGAS TÚ.

Materiales necesarios:

- Un cuaderno en blanco
- Colores
- Pluma
- Plumones
- Cartulina
- Revistas
- Tijeras
- Pritt

*Estas técnicas se pueden utilizar de forma individual o en grupo a manera de taller. En caso de que sea taller contamos con el cuaderno de trabajo guía para los alumnos.

Primera entrevista

1.- En la primera entrevista es importante establecer un vínculo de confianza sin juicio, una conversación totalmente empática para comprender los factores que condicionan al niño a haber adquirido dicho comportamiento.

- Preguntar sus antecedentes desde preescolar e ir enumerando año por año como fue su experiencia.
- Encontrar puntos de convergencia que nos lleven a un entendimiento de en qué momento se rompió la convivencia armónica con los demás, anteponiendo una actitud negativa (acuerdo).
- Establecer qué tipo de grupos de amistades se desarrollaron en los diversos años escolares (un solo amigo, un grupo grande, parte de algún equipo...). ¿Qué desarrollaste a partir de ello?
- Preguntar lo siguiente:

- ¿Le duele la cabeza?
- ¿Se mareo con facilidad?
- ¿Se siente con nauseas?
- ¿Le sudan mucho las manos?
- ¿Le dan dolores en la espalda?

2.- Pedir que en la primera hoja del cuaderno haga una portada en dibujo, ponga la fecha y que escriba:

“Yo: _____ (Mi Nombre) _____. Estoy dispuesto a cambiar el patrón de mi conducta que me ha estado deteniendo hasta hoy. Hoy elijo crecer. Elijo ir por mis sueños.”

3.- Pedir al niño que dibuje cómo se ve a sí mismo en este momento.

4.- Pedirle que se dibuje en la siguiente hoja en blanco como le gustaría verse.

5.- Una vez elaborados ambos dibujos, colocar frente a la persona una lista de los siguientes conceptos (no importa la edad del niño o joven, estos conceptos son comprensibles y le llamarán la atención) y pedir que subraye las palabras que más llamen su atención:

LISTADO 1

MIEDO	MANIPULACIÓN	ABUSO
MENTIRAS	CERRAR	HIPOCRESÍA
FALSEDAD	MALDAD	ODIO
ENOJO	FRUSTRACIÓN	DOLOR
MALTRATO	LUJURIA	RENCOR
AVARICIA	IRA	AGRESIÓN
EXCLUIR		

6.- Ahora colocar la siguiente lista de conceptos y pedir que subraye aquellas que llamen más su atención.

LISTADO 2

AMOR	GENEROSIDAD	VERDAD
CONFIANZA	ALEGRÍA	CARIÑO
BONDAD	ABRIR	AMISTAD
AUTENTICIDAD	GRATITUD	ENTUSIASMO
FELICIDAD	DULZURA	DAR
ACEPTAR	PACIENCIA	

7.- Una vez subrayados los conceptos, pedir que coloque en el dibujo 1 “Dibújate”, las palabras subrayadas las palabras en las partes del cuerpo en dónde siente ese concepto.

Ej: Dolor en las manos, ira en la cabeza...

8.- Ahora pedir que coloque las palabras del listado 2, en el dibujo 2 “¿Cómo te gustaría verte?” en las partes del cuerpo en donde sienta esas palabras.

***AMBOS DIBUJOS DEBEN ESTAR EN HOJAS DIFERENTES DONDE TENGA QUE CAMBIAR LA HOJA Y NO PUEDA VER AMBOS DE MANERA SIMULTÁNEA.**

9.- Analizar el dibujo. Dependiendo el lugar en dónde haya colocado el sentimiento será lo que está sucediendo.

- La cabeza se relaciona con no poder dejar de darle vueltas a un pensamiento.
- La boca con hablar.
- Los ojos con ver.
- Las orejas con escuchar.
- La cara en general con la imagen.
- El cuello con las aspiraciones.
- Los brazos con el actuar.
- Las manos con el tomar de la vida.
- El pecho con el corazón, con los más profundos sentimientos.
- El estómago con las entrañas, lo más profundo del SER.
- La pelvis con temas de sexualidad.
- Las piernas con el moverse en la vida.
- Los pies con caminar y avanzar.

*La intuición es muy importante para interpretar los sentimientos.

Ejemplos:

- Colocar el dolor en el estómago... generalmente la persona tendrá problemas digestivos.
- Colocar amor en la cabeza... se sabe amado, pero tal vez no lo siente.
- Colocar generosidad en las manos... muchas ganas de dar.

10.- Ir haciendo oraciones con los conceptos y observar la reacción.

Ejemplos:

- Colocar generosidad en las manos... muchas ganas de dar. “¿Quieres dar a los demás pero no sabes cómo?”. Respuesta: sí. “OK, ahora di: Yo quiero dar y sé que puedo hacerlo, sólo necesito comenzar. Elijo dar a partir de este momento. ¿Te suena? Respuesta: sí. Ahora anota en la hoja contraria al dibujo esto.”
- En caso de que al hacer el planteamiento la persona no se vea convencida del concepto replantearlo hasta que sea algo que le suene.
- Tomar los cinco conceptos elegidos para cada dibujo y hacer un acuerdo con cada una de ellas.
- Pedir que lea a diario estos acuerdos en la mañana y en la tarde.
- Pedir que de tarea elabore en el cuaderno una historia con el dibujo 2 “¿Cómo te gustaría verte?”.

Segunda entrevista

1.- Revisar la tarea.

2.- Preguntar cómo se sintió al hacer la historia.

3.- Realizar el ejercicio, la voz de mi ser:

- De pie.
- Ambas piernas a la altura de los hombros.
- Rotar los hombros hacia atrás.
- Abrir las palmas a los costados.
- Respirar profundo hasta las entrañas.
- Sostener el aire.
- Sacar el aire.
- Gritar al sacar el aire “Basta”.
- Repetir hasta que se sienta la energía de la voz diafragmática.
- Activar la voz del alma.

- 4.- Pedirle que en una hoja en blanco (no del cuaderno) escriba todo lo que ha sentido y todas las cosas negativas que le han dicho -y que se ha dicho- de sí mismo. Pedir que si quiere use palabras fuertes, groserías y todo el enojo lo plasme en esa hoja (esta hoja no la lee el coach).
- 5.- Una vez terminado el ejercicio, pedirle que con todas sus fuerzas y usando la voz del alma, destruya la hoja, diciendo: "Yo no soy eso..." (repetir hasta romperla por completo).
- 6.- Preguntar ¿cómo se siente?
- 7.- Hacer varias respiraciones.
- 8.- Tomar el cuaderno y pedir que elija del dibujo 2: "¿Cómo te gustaría verte?" y de las palabras elegidas, seleccione tres de ellas.
- 9.- Hacer un enunciado:
Ejemplo: Yo Fernanda, soy una niña alegre, amorosa y generosa.
- 10.- Escribirlo en el cuaderno y hacer el letrero con la frase elegida.
- 11.- De las revistas buscar imágenes que representen cada una de las palabras.
- 12.- Con colores y los recortes elaborar un letrero hermoso.
- 13.- Pedir que coloque el letrero en su cuarto, en un lugar muy especial.
- 14.- Dejar de tarea hacer una composición de su sueño MÁS grande (nada material... tener un Wii... que me compren un coche...) el sueño puede ser un medio para conseguir algo material, pero no sólo el objeto y traer un globo de gas.

Tercera entrevista

- 1.- Revisar la tarea.
- 2.- Poner acción al sueño con un plan en el cuaderno.
 - a. ¿Qué quieres?
 - b. ¿Por qué es importante para ti?
 - c. ¿Qué acciones son necesarias?
 - d. ¿Qué precios estás dispuesto a pagar?
 - e. Fecha límite para cumplirlo (un mes, una semana, un año...?)
 - f. Ilustrarlo con recortes.
- 3.- Hacer una meditación.
 - a. Pedir que cierre los ojos y ponga ese sueño en su mente.
 - b. Pedir que recuerde todas las veces que se ha dicho que es IMPOSIBLE.

- c. Pedir que recuerde cuándo dejó de soñar.
- d. Pedir que traiga todos los recuerdos que lo han lastimado y no ha logrado perdonar.

4.- Hoy tu historia la escribes TÚ.

- a. Ese cuaderno es una representación de las muchas posibilidades que existen.
- b. Cada hoja en blanco la escribes con tus decisiones.
- c. Tu historia es lo que es... lo que venga después puede ser mejor o peor como resultado de lo que elijas.

“La experiencia nos enseña las reglas espirituales para el juego de la vida. ¿Qué pasaría si las aprendieras? Todo tu potencial sería actualizado.”

- d. Cada mala decisión te lleva a un espiral de algo peor... Cada buena decisión nos lleva a un espiral de cada vez mejor.
- e. Ya no se trata de tus papás... se trata de ti.

5.- Ahora para escribir tu historia es MUY importante perdonar.

- a. Escribe una carta a la persona a quien más necesites perdonar (mamá, papá, un amigo, tú mismo...)
- b. Deja sentir lo que sea que sientas al escribirla.
- c. Dejar a la persona sola para que lo haga.

6.- Soltar. Con la carta lista (la carta no la lee el coach) ir a un lugar alto y sin gente para pedirle que la lea por última vez.

7.- Dejar que lo lea a solas.

8.- Amarrar la carta a un globo.

9.- Pedir que sujete el globo con los ojos cerrados y que ponga en su mente a esa persona rodeada de luz.

10.- Cuando esté listo, abra los ojos y mire al globo muy cerca de la persona.

11.- Ahora que lo aleje un poco.

12.- Y finalmente que suelte el globo y lo deje ir.

13.- Mirar hasta que se pierda.

14.- No dejar de mirarlo.

*Cuando se mira fijamente un globo alejarse, la vista crea un efecto en dónde aparecen muchas luces como pequeños puntos.

15.- Hacer un cierre respecto a las posibilidades:

- a. Cuando tienes un problema o rencor lo miras tan de cerca que eso no te deja ver lo demás del paisaje.
- b. Cuando lo alejas un poco, lo sigues teniendo, pero ya ves un poco más allá.
- c. Y cuando lo sueltas te liberas.
- d. ¿Qué viste?
- e. Todos esos puntitos que aparecieron son las muchas posibilidades que abre el perdón.
- f. Cuando perdonas a los demás y a ti puedes estar seguro que lo mejor está por venir.

Entrevista con los papás

***actividad opcional**

1.- Ambos padres de familia serán citados para platicar de los puntos relevantes de la experiencia con el niño o joven.

2.- Sin mostrar apuntes y sin juicio a nada de lo que en confidencialidad nos haya dejado ver sobre sus dinámicas profundas, simplemente hablar sobre las muchas posibilidades que hay en su hijo o hija.

3.- Decirles que ahora la persona ha encontrado su parte hermosa y que requieren dejarle saber que ellos también la ven.

Ejemplo: “Yo Fernanda soy una niña amorosa, generosa y paciente”, pedir que reconozcan estas cualidades. Quizás algunas de ellas estarán en proceso... algunas no serán perfectas, pero la autoestima tiene TODO que ver con lo que los padres ven en sus hijos.

4.- Demostrar solidaridad y confianza al alumno y crear así un frente común para irlo guiando juntos.

5.- Mostrar el vídeo de las fichas de poker.

Cuando a un hijo le decimos que no es algo, termina no siéndolo.



Medicación en niños con TDA H

Por: Maestro Carlos Becerra

El Trastorno por déficit de atención (TDA) es un problema de origen neurológico caracterizado por tres síntomas principales, fallas en la atención, poco control de impulsos y déficit de auto control, además de uno condicional, es decir, puede o no estar presente, la hiperactividad.

El TDA es uno de los trastornos infantiles incluidos en el DSM IV con mayor incidencia en México, sin embargo, los cuestionamientos a las cifras de niños diagnosticados ha sido desde hace ya varios años dudoso, debido a la inadecuada comprensión de los criterios clínicos que componen el problema, provocando tasas de incidencia maximizadas que encubren a otros trastornos de conducta en los niños.

Esta situación ha provocado, diagnósticos erróneos que conllevan a la inadecuada elección de tratamientos, incluyendo el farmacológico, el cuál acarrea un amplio expediente de debates que ponen en tela de juicio su excesiva aplicación por parte de neurólogos y psiquiatras, tanto como las críticas sobre los efectos secundarios que provocan en los niños.

Por otra parte, el TDA se correlaciona con problemáticas psicológicas que agudizan la desadaptación del niño, siendo las de mayor significatividad, el Trastorno Opositor Desafiante, el Trastorno Disocial y el Bullying; provocando un entorno complejo en que se conjuntan síntomas emotivos, conductuales y cognitivos, matizados por el estrés familiar y escolar característicos de estos escenarios.

Se torna entonces apremiante la necesidad de proponer estrategias de intervención que propongan formas de trabajo en los tres niveles de atención en salud infantil, favoreciendo el bienestar de los niños y el equilibrio integral en sus esferas de vida.

Asertividad en los niños

La comunicación humana es uno de los aspectos más enriquecedores y placenteros del ser humano, pocas conductas desarrollan tanto las habilidades personales como la interacción social; sin embargo, es frecuente que identifiquemos diversas problemáticas vinculadas a fallas y déficits en el envío de mensajes y recepción de los mismos, provocados principalmente por falta de asertividad.

La asertividad es la habilidad de hacer valer el derecho a expresar pensamientos y emociones y respetar el mismo principio en los demás. Se trata de una herramienta que se adquiere a partir de la experiencia y el modelado; por lo cual, se debe subrayar la necesidad de monitorear el contexto social en el que nos encontramos, dentro del cual, los niños adquieren patrones de comportamiento con los que están teniendo dificultades graves de comunicación, de acuerdo a lo que nos muestran las estadísticas de psicopatología infantil dentro y fuera de los colegios.

La falta de habilidades asertivas en los niños se relaciona con patrones agresivos y pasivos de conducta, mismos que a su vez, se vinculan con problemas de desadaptación y salud mental como el bullying.

Es urgente el generar programas dirigidos a empoderar a los niños en el manejo de habilidades asertivas, con el fin no solo de vacunar contra problemáticas psicosociales como el bullying, sino también el de encontrar en el intercambio de conductas positivas con los otros, un camino de bienestar hacia una adolescencia y juventud plenas.

LA INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA CONDUCTA ESCOLAR

Por: Psicóloga Sonia Fenig

Todo lo que introducimos a nuestro organismo y causa algún efecto en él, es considerado como DROGA, no solamente las sustancias que causan un efecto directo en el sistema nervioso deprimiéndolo o estimulándolo (como es el caso de el alcohol y tabaco cocaína etc.) puede ser considerado como droga, también la comida y los medicamentos causan algún efecto en nosotros, y este efecto no solo se ve en el peso, sino que su efecto se refleja también en el sistema nervioso.

Cuantas veces no hemos visto a algunos niños “sensibles a el azúcar” alterarse después de haber comido innumerables cantidades de azúcar en todas sus presentaciones (refrescos, jugos, cátsup, caramelos, donas, chocolates y el pastel) en una fiesta de cumpleaños. Los efectos de una alimentación de mala calidad también se reflejan en la conducta.

¿Cómo? Si comenzamos por los carbohidratos, quienes:

- Son la gasolina principal que mueve a nuestro cuerpo,
- Son indispensables para los procesos metabólicos,
- Ayudan a la digestión y absorción de los diferentes alimentos
- Regulan el metabolismo de las grasas y las proteínas

Nos podremos dar cuenta que hacen mucho por nosotros y son nuestra principal fuente de energía, pero depende de su calidad lo bien o mal que ellos desempeñaran su trabajo. Hay diferentes tipos de carbohidratos, aquí los clasificaremos de acuerdo a su calidad:

CARBOHIDRATOS MUY RECOMENDABLES:

- Granos integrales : arroz, trigo, cebada, maíz, cebada, avena.
- Frutas
- Verduras

Estos carbohidratos por lo general vienen acompañados de un “extra” para nosotros, ya sean vitaminas, proteínas o fibras, lo cual hace que su absorción sea lenta, y así la energía que nos aportan se va liberando de forma gradual, prolongada y en dosis correctas que nuestro organismo puede manejar armónicamente, sin alterar al sistema nervioso de ninguna emergencia en nuestro cuerpo. Estos carbohidratos nos aportan mucho más de lo que nos podrían llegar a quitar.

CARBOHIDRATOS RECOMENDABLES:

- Frutas secas
- Jarabes endulzantes naturales (jarabe de maple, de arroz, de agave)
- Miel de abeja
- Piloncillo

Estos carbohidratos siguen conservando buenas cualidades y nos siguen aportando más de lo que nos quitan, pero su consumo debe de ser más cuidado, sobre todo en las cantidades.

CARBOHIDRATOS NO RECOMENDABLES:

- Azúcar refinada
- Harinas refinadas
- Endulzantes artificiales

Estos carbohidratos no tienen ningún extra para nosotros en lo que a nutrientes respecta, por lo que se les llama “calorías vacías”, entran muy rápido al torrente sanguíneo, sin ningún filtro, el cuerpo usa sus reservas de vitamina B para poder metabolizarlas a gran velocidad, elevan los niveles de azúcar en la sangre y ponen al metabolismo en un sistema de alerta!!! Lo que provoca que se liberen muchas sustancias como la insulina y la adrenalina (los niños segregan el doble que los adultos) y entonces si nuestro sistema nervioso se ve alterado. Mientras el azúcar va en subida nos sentimos con energía y animados pero a esto le sigue un rápido descenso con pesadez, cansancio e irritabilidad, lo cual nos invita a repetir el efecto inicial, comenzando así con un círculo vicioso. Fuente: “¿Qué come tu hijo?” Novello Monica.

¿Qué pasa con un niño a lo largo de su día escolar que llega a la escuela con un rico desayuno alto en azúcares refinados y que lleva un rico lunch alto también en azúcares refinados?

R= Su sistema nervioso está totalmente desequilibrado entre las altas y bajas de adrenalina además de estar estresado por la segregación de cortisol (hormona del estrés), ya que su metabolismo ha entrado en un nivel de estrés y la ha liberado durante estos ciclos. Lo cual provoca niños irritados y con cambios conductuales que pueden ser confundidos con algún trastorno neurológico o psicológico.

¿QUE MAS PODRIA INFLUIR EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS?

LAS GRASAS

A demás de los carbohidratos la calidad de las grasas que consumimos también puede afectar la conducta escolar. **¿Cómo?**

Si consideramos que nuestro cerebro está formado en un 60% de grasa nos podremos imaginar que la calidad de estas grasas es importante para el buen funcionamiento de él mismo, además de que la calidad de estas también se ve reflejada en el sistema circulatorio en gran medida.

En los últimos años por la cantidad de efectos nocivos que pueden llegar a tener las grasas procesadas y de origen animal en nuestro cuerpo se han hecho gran cantidad de estudios sobre las cualidades de las grasas y sus efectos , estos estudios también han reflejado un cambio conductual significativo relacionado a la calidad de las mismas.

Los efectos de los ácidos esenciales omega-3 DHA y omega-6 consumidos en una proporción igual de 1 a 1 no solamente tienen efectos buenos sobre el sistema circulatorio; si no que a nivel neurológico facilitan el desarrollo del cerebro y la conexión de las neuronas, ya que contribuyen a desarrollar una sustancia llamada mielina que rodea las conexiones nerviosas y así permite que los neurotransmisores trabajen de una mejor manera.

El Dr William Sears en su libro "The healthiest kid in the neighborhood" habla de estas grasas como las "happy fats" "grasas felices" y explica que estas grasas ayudan a aprender y a comportarse mejor a los niños en edad escolar, además de afirma que las conclusiones de las investigaciones sobre las dietas con niveles óptimos de omega – 3 DHA son las siguientes:

- Una dieta deficiente en omega -3 aumenta el índice de depresión (enojo- frustración- depresión)
- En otro estudio de hecho a una población en tratamiento antidepresivo se demostró tener un mejor progreso sumando al tratamiento omega-3 que en una población a la que no se le administro.
- Se demostró también que en poblaciones con una dieta rica en pescados de agua fría (principal fuente de estas grasas) tendían a tener menos incidencia de de depresiones postparto.
- Personas en tratamiento de trastorno de la personalidad bipolar tuvieron una mejoría significativa con respecto a su estabilidad emocional consumiendo aceite de pescado.

Por lo que un balance adecuado en las grasas que consumimos puede contribuir a una estabilidad conductual adecuada, y menos incidencia en cuadros de ansiedad y depresión.

Algunas de las mejores fuentes de grasas son:

Además de los carbohidratos y las grasa hay sustancias comunes en la dieta promedio que podrían tener alguna influencia en la conducta de los niños como la cafeína (café y refrescos), y algunos colorantes (AMARILLO No. 5 y 3, ROJO No. 40 azul No. 1), y conservadores como BHA y BHT (hidroxianisol butilado y hidroxitoueno butilado) y el monosodio glutamato (muy común en consomes, papas y comida rápida) sus efectos sobre el sistema nervioso son irritabilidad y depresión además de muchos daños colaterales en la salud. Entre más ingredientes tenga un producto y mas procesado sea su origen más daños puede causar.

RECOMENDACIONES

- **Un desayuno completo y balanceado:** Esto significa que en el desayuno incluyamos carbohidratos de alta calidad, proteínas y grasas buenas , una buena combinación de estos grupos dará energía prolongada a los niños y además de mantenerlos más alerta en la escuela , mejorar su calidad de atención y su estado de ánimo se mantendrá más estable.
- **Difundir entre los padres y escuelas la cultura de un lunch saludable:** Es importante que los niños tengan colaciones para mantener en la sangre un nivel equilibrado de glucosa y así rendir de la mejor manera en sus actividades, pero estas colaciones deben de cumplir con la misma calidad del desayuno antes mencionado, ya que en cualquier momento se puede desatar el desequilibrio entre el abuso de las azucares y comenzar con los círculos viciosos que esto conlleva además de que mucho de los lunch de "moda" están llenos de colorantes y conservadores que tienden a desequilibrar el sistema nervioso.
- **Fomentar el deporte:** Además de traer innumerables beneficios físicos al cuerpo, al realizar actividad física el cuerpo de manera natural genera endorfinas, estas sustancias ayudan a mantener un buen estado de ánimo y relajan, lo que se traduce en un mejor comportamiento.

Si bien la alimentación no es el único factor determinante en la conducta de los niños en la escuela, puede influenciar bastante en ellos para bien y para mal. Y si ponemos un granito de arena para mejorar los hábitos alimenticios que tiene su origen en casa podemos contribuir a una mejora colectiva.